Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26

СОГЛАСОВАНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ СОШ № 26 от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директором МАОУ СОШ №26
Гетте И.Н. _____
приказом от 30.08.2019 г. № 162-д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
10 - 11 классы

Составитель:
Маслаков Алексей Владимирович,
учитель физической культуры.

2019 г.
г. Волчанск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для 10-11 классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. № 1089. (ред. от 31.01.2012);
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования, основного общего образования. Среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ № 345 от 28.12.2018 г.;
4. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 26 г. Волчанска;
5. Приказа Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

1. Место предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры на уровне среднего общего образования отводится не менее **207** учебных часа:

10 класс: **105** часа, из расчета **3** часа в неделю;

11 класс: **102** часов, из расчета **3** часа в неделю.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

2. Цели, задачи и планируемые результаты освоения учебного предмета.

Целями физического воспитания в школе являются: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в

формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

• обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

• развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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 физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

3. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура».

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом

индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

4. Физическая культура, как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика: Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол,

волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: Технико-тактические действия и правила.

Плавание: Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре.

Приложения:

1. Тематическое планирование курса 10 класса;
2. Календарно-тематическое планирование курса 11 класса;
3. Тематическое планирование курса 10 класса;
4. Календарно-тематическое планирование курса 11 класса;
5. Контрольные нормативы 10 класс;
6. Контрольные нормативы 10 класс.

Приложение 1

Тематическое планирование курса 10 класса
Всего 105 часа

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)		
Виды спорта, изучаемые в школе. Техника безопасности на уроках	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе.	Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе.
Основные направления физического воспитания в современном обществе.	Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью.	Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе.
Организация здорового образа жизни (4 ч)		
Закаливание организма: банные процедуры.	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур.	Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур; применять банные процедуры для закаливания.
Массаж.	Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа.	Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа.
Первая помощь.	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.	Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов. кровотечений и называть методы их остановки; демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.
Физическая культура и качества личности.	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки.	Определять понятие «нравственность»; раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека; называть положительные качества

		личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу; объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует.
Отношения между людьми противоположного пола.	Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой.	Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира; объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом; раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях.
Допинг и честная конкуренция в спорте. Ответственность за употребление допинга.	Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга.	Определять понятие «допинг»; раскрывать понятие «антидопинговый контроль»; характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называть сферу применения антидопингового контроля.
Вредные привычки.	Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курения у подростков.	Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; описывать механизм привыкания человека к курению.
Наблюдение и контроль за состоянием организма (4 ч)		
Оценка функциональных резервов организма.	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы.	Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; описывать методику взятия функциональных проб; проводить оценку собственных функциональных резервов организма.
Оценка двигательных качеств.	Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека.	Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека; называть способы оценки

		быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами.
Ведение дневника самонаблюдений.	Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений.	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке; объяснять значение ведения дневника самонаблюдений; формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений.
Выявление и устранение технических ошибок.	Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений.	Раскрывать понятие «техническая ошибка»; называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; формулировать правила оценки техники спортивных движений; анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		
Упражнения для развития двигательных качеств.	Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости.	Называть способы тренировки основных двигательных качеств; составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе; раскрывать значение внимания в жизни человека; включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.

	Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание.	
Оздоровительный бег.	Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.	Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья; описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом; применять оздоровительный бег для укрепления здоровья.
Пешие туристские походы.	Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристского похода.	Раскрывать понятие «туристский поход»; характеризовать пеший туристский поход как эффективную форму активного отдыха; описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристского похода; организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристских походах.
Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч).	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое - переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях; анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях.
Лёгкая атлетика (20 ч).	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5-2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств.

Лыжные гонки (20 ч).	Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом; выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время.
Спортивные игры (29 ч).	Волейбол (17 ч). Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол - нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол (10 ч). Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, техника атаки двух нападающих против одного защитника (2х1), техника атаки трех нападающих против двух защитников (3х2). Повторение материала предыдущих лет обучения. Футбол (2 ч). Правила игры в футбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в футбол. Ведение мяча левой и правой ногой; прием и передача (пас) правой и левой ногой, длинный и короткий пас, удары	Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол, баскетбол и футбол; пересказывать правила игры в волейбол, баскетбол и футбол; называть различные игровые действия в волейболе, баскетболе и футболе; описывать технику элементов волейбола, баскетбола и футбола; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол, баскетбол и футбол; организовывать и проводить игры в волейбол, баскетбол и футбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол, баскетбол и футбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками.

	внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом (повторение материала предыдущих лет обучения).	
Физическая подготовка с прикладной направленностью (3 ч).	Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Прыжки через препятствия с грузом на плечах.	Раскрывать понятие «прикладная направленность»; описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни; описывать способы переноски пострадавшего; называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки; договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах.

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование курса 10 класса
Всего 105 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
	I полугодие		
	Знания о физической культуре – 2 час		
1.	Виды спорта, изучаемые в школе. Техника безопасности на уроках	1	
2.	Основные направления физического воспитания в современном обществе.	1	
	Легкая атлетика – 5 час		
3.	Техника низкого старта в спринтерском беге	1	
4.	Техника спринтерского бега.	1	
5.	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	
6.	Техника бега на длинные дистанции	1	
7.	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	
	Спортивные игры (футбол) – 2 час		
8.	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	
9.	Совершенствование техники ударов по мячу	1	
	Легкая атлетика – 4 час		
10.	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	
11.	Техника эстафетного бега. Передача палочки в коридоре	1	
12.	Передача палочки различными способами	1	
13.	Тестирование челночного бега 3х10 м или 4х9 м, сек	1	
	Спортивные игры (волейбол) – 9 час		
14.	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	
15.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	
16.	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	
17.	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	
18.	Передача мяча сверху двумя руками	1	
19.	Контрольный урок по передачам	1	
20.	Совершенствование техники подач мяча	1	
21.	Верхняя прямая подача	1	
22.	Верхняя прямая подача с вращением	1	
	Гимнастика с элементами акробатики – 5 час		
23.	Совершенствование строевых упражнений	1	
24.	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	
25.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	
26.	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	
27.	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	
	Спортивные игры (волейбол) - 4 час		
28.	Совершенствование техники нападающего удара	1	
29.	Прямой нападающий удар	1	
30.	Нападающий удар с переводом	1	
31.	Контрольный урок по нападающему удару	1	
	Гимнастика с элементами акробатики - 4 час		
32.	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	
33.	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	

34.	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	
35.	Контрольный урок по висам и упорам	1	
Спортивные игры (волейбол) – 4 час			
36.	Совершенствование техники защитных действий	1	
37.	Блокирование	1	
38.	Индивидуальное и групповое блокирование	1	
39.	Контрольный урок по блокированию	1	
Гимнастика с элементами акробатики – 4 час			
40.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	
41.	Прыжок ноги врозь. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	1	
42.	Тестирование: прыжок с разбега толчком одной ногой	1	
43.	Контрольный урок по опорному прыжку	1	
Спортивные и подвижные игры (баскетбол) – 7 час			
44.	Совершенствование техники ведения и передач мяча	1	
45.	Совершенствование техники бросков мяча	1	
46.	Совершенствование техники ловли мяча	1	
47.	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	
48.	Техника атаки двух нападающих против одного защитника (2х1).	1	
49.	Техника атаки трех нападающих против двух защитников (3х2).	1	
50.	Контрольный урок. Бросок мяча в кольцо	1	
II полугодие			
Лыжная подготовка –11 час			
51-52.	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход	2	
53.	Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно	1	
54-55.	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	2	
56.	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»	1	
57-58.	Торможение «плугом»	2	
59.	Поворот «переступанием»	1	
60-61.	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	2	
Организация здорового образа жизни – 4 час			
62.	Гигиена. Массаж. Самомассаж	1	
63-64.	Отношения между людьми противоположного пола	2	
65.	Допинг. Честная конкуренция в спорте. Ответственность за употребление допинга.	1	
Лыжная подготовка – 9 час			
66-67.	Передвижение по пересечённой местности различными ходами	2	
68.	Повороты на параллельных лыжах, поворот «упором»	1	
69-70.	Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна)	2	

71.	Торможение «разворотом», торможение «упором», торможение «падением»	1	
72-73.	Поход на лыжах на 5 км (без учета времени)	2	
74.	Подвижные игры на лыжах	1	
Гимнастика с элементами акробатики – 5 час			
75.	Броски набивного мяча из различных положений	1	
76.	Прыжковые упражнения	1	
77.	Кувырки, стойка на лопатках	1	
78.	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	
79.	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	
Спортивные игры (баскетбол) – 3 час			
80.	Передача мяча в парах	1	
81.	Ведение мяча с броском в кольцо	1	
82	Контрольный урок по баскетболу	1	
Наблюдение и контроль за состоянием организма - 4 час			
83.	Ведение дневника самоконтроля	1	
84.	Оценка функциональных резервов организма	1	
85	Оценка двигательных качеств	1	
86	Выявление и устранение технических ошибок	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 час			
87.	Упражнения для развития двигательных качеств	1	
88.	Поход или оздоровительный бег	1	
Легкая атлетика – 11 час			
89.	Техника метания гранаты	1	
90.	Метание мяча в горизонтальную цель	1	
91.	Тестирование метания гранаты	1	
92.	Эстафетный бег	1	
93.	Передача палочки сверху - снизу	1	
94.	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	
95.	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	
96.	Тестирование бега на 300 м, сек	1	
97.	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	
Знания о физической культуре – 2 час			
98.	Техника безопасности на уроках	1	
99.	Основные направления физического воспитания в современном обществе.	1	
Физическая подготовка с прикладной направленностью – 6 час			
100.	Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах	1	
101.	Спрыгивание на точность с сохранением равновесия	1	
102.	Прыжки через препятствия с грузом на плечах	1	
103.	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	
104.	Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы	1	
105.	Подъём и спуск бегом с грузом на плечах	1	

Приложение 3

Тематическое планирование курса 11 класса
Всего 102 часов

Тема	Основное содержание по теме	Требования к уровню подготовки
Знания о физической культуре (2 ч)		
Виды спорта, изучаемые в школе.	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе.	Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе.
Основные направления физического воспитания в современном обществе.	Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью.	Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе.
Организация здорового образа жизни (4 ч)		
Закаливание организма: банные процедуры.	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур.	Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур; применять банные процедуры для закаливания.
Массаж.	Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа.	Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа.
Первая помощь.	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.	Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов. кровотечений и называть методы их остановки; демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.
Физическая культура и качества личности.	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки.	Определять понятие «нравственность»; раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека; называть положительные качества

		личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу; объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует.
Отношения между людьми противоположного пола.	Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой.	Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира; объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом; раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях.
Допинг и честная конкуренция в спорте.	Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга.	Определять понятие «допинг»; раскрывать понятие «антидопинговый контроль»; характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называть сферу применения антидопингового контроля.
Вредные привычки.	Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курения у подростков.	Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; описывать механизм привыкания человека к курению.
Наблюдение и контроль за состоянием организма (4 ч)		
Оценка функциональных резервов организма.	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы.	Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; описывать методику взятия функциональных проб; проводить оценку собственных функциональных резервов организма.
Оценка двигательных качеств.	Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека.	Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств чело- века; называть способы оценки

		быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами.
Ведение дневника самонаблюдений.	Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений.	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке; объяснять значение ведения дневника самонаблюдений; формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений.
Выявление и устранение технических ошибок.	Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений.	Раскрывать понятие «техническая ошибка»; называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; формулировать правила оценки техники спортивных движений; анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)		
Упражнения для развития двигательных качеств.	Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки	Называть способы тренировки основных двигательных качеств; составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе; раскрывать значение внимания в жизни человека; включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.

	координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание.	
Оздоровительный бег.	Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.	Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья; описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом; применять оздоровительный бег для укрепления здоровья.
Пешие туристские походы.	Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристского похода.	Раскрывать понятие «туристский поход»; характеризовать пеший туристский поход как эффективную форму активного отдыха; описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристского похода; организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристских походах.
Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч).	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое - переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях; анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях.
Лёгкая атлетика (20 ч).	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5-2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств.
Лыжные гонки (20 ч).	Передвижение по пересечённой	Соблюдать правила техники

	местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением.	безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом; выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время.
Спортивные игры (26 ч).	Волейбол (17 ч). Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол - нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол (10 ч). Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске, бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, техника атаки двух нападающих против одного защитника (2х1), техника атаки трех нападающих против двух защитников (3х2). Повторение материала предыдущих лет обучения. Футбол (2 ч). Правила игры в футбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в футбол. Ведение мяча левой и правой ногой; прием и передача (пас) правой и левой ногой, длинный и короткий пас, удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча	Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол, баскетбол и футбол; пересказывать правила игры в волейбол, баскетбол и футбол; называть различные игровые действия в волейболе, баскетболе и футболе; описывать технику элементов волейбола, баскетбола и футбола; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол, баскетбол и футбол; организовывать и проводить игры в волейбол, баскетбол и футбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол, баскетбол и футбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками.

	внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом (повторение материала предыдущих лет обучения).	
Физическая подготовка с прикладной направленностью (6 ч).	Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы.	Раскрывать понятие «прикладная направленность»; описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни; описывать способы переноски пострадавшего; называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки; договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах.

Приложение 4

Тематическое планирование курса 11 класса
Всего 102 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
	I полугодие		
	Знания о физической культуре – 2 час		
1.	Техника безопасности на уроках	1	
2.	Основные направления физического воспитания в современном обществе.	1	
	Легкая атлетика – 5 час		
3.	Техника низкого старта в спринтерском беге	1	
4.	Техника спринтерского бега.	1	
5.	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	
6.	Техника бега на длинные дистанции	1	
7.	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	
	Спортивные игры (футбол) – 2 час		
8.	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	
9.	Совершенствование техники ударов по мячу	1	
	Легкая атлетика – 4 час		
10.	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	
11.	Техника эстафетного бега. Передача палочки в коридоре	1	
12.	Передача палочки различными способами	1	
13.	Тестирование челночного бега 3х10 м или 4х9 м, сек	1	
	Спортивные игры (волейбол) – 9 час		
14.	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	
15.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	
16.	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	
17.	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	
18.	Передача мяча сверху двумя руками	1	
19.	Контрольный урок по передачам	1	
20.	Совершенствование техники подач мяча	1	
21.	Верхняя прямая подача	1	
22.	Верхняя прямая подача с вращением	1	
	Гимнастика с элементами акробатики – 5 час		
23.	Совершенствование строевых упражнений	1	
24.	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	
25.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	
26.	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	
27.	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	
	Спортивные игры (волейбол) - 4 час		
28.	Совершенствование техники нападающего удара	1	
29.	Прямой нападающий удар	1	
30.	Нападающий удар с переводом	1	
31.	Контрольный урок по нападающему удару	1	
	Гимнастика с элементами акробатики - 4 час		
32.	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	
33.	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	
34.	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	

35.	Контрольный урок по висам и упорам	1	
Спортивные игры (волейбол) – 4 час			
36.	Совершенствование техники защитных действий	1	
37.	Блокирование	1	
38.	Индивидуальное и групповое блокирование	1	
39.	Контрольный урок по блокированию	1	
Гимнастика с элементами акробатики – 4 час			
40.	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	
41.	Прыжок ноги врозь. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	1	
42.	Тестирование: прыжок с разбега толчком одной ногой	1	
43.	Контрольный урок по опорному прыжку	1	
Спортивные и подвижные игры (баскетбол) – 4 час			
44.	Совершенствование техники ведения и передач мяча	1	
45.	Совершенствование техники бросков мяча	1	
46.	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	
47.	Контрольный урок. Бросок мяча в кольцо	1	
Лыжная подготовка – 11 час			
48	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход	1	
49		1	
50.	Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно	1	
II полугодие			
51	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	
52		1	
53.	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»	1	
54	Поворот «переступанием»	1	
55-56	Торможение «плугом»	2	
57	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	
58		1	
Организация здорового образа жизни – 4 час			
59.	Гигиена. Массаж. Самомассаж	1	
60	Допинг. Честная конкуренция в спорте	1	
61-62	Отношения между людьми противоположного пола	2	
Лыжная подготовка – 9 час			
63	Повороты на параллельных лыжах, поворот «упором»	1	
64-65	Передвижение по пересечённой местности различными ходами	2	
66	Торможение «разворотом», торможение «упором», торможение «падением»	1	
67-68	Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна)	2	
69	Подвижные игры на лыжах	1	
70	Поход на лыжах на 5 км (без учета времени)	1	
71		1	
Гимнастика с элементами акробатики – 5 час			
72.	Броски набивного мяча из различных положений	1	
73.	Прыжковые упражнения	1	
74.	Кувырки, стойка на лопатках	1	
75.	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	
76.	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	

Спортивные игры (баскетбол) – 3 час			
77.	Передача мяча в парах	1	
78.	Ведение мяча с броском в кольцо	1	
79.	Контрольный урок по баскетболу	1	
Наблюдение и контроль за состоянием организма - 4 час			
80.	Ведение дневника самоконтроля	1	
81.	Оценка функциональных резервов организма	1	
82	Оценка двигательных качеств	1	
83	Выявление и устранение технических ошибок	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 час			
84.	Упражнения для развития двигательных качеств	1	
85.	Поход или оздоровительный бег	1	
Легкая атлетика – 11 час			
86.	Техника метания гранаты	1	
87.	Метание мяча в горизонтальную цель	1	
88.	Тестирование метания гранаты	1	
89.	Эстафетный бег	1	
90.	Передача палочки сверху - снизу	1	
91.	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	
92.	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	
93.	Тестирование бега на 300 м, сек	1	
94.	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	
Знания о физической культуре – 2 час			
95.	Техника безопасности на уроках	1	
96.	Основные направления физического воспитания в современном обществе.	1	
Физическая подготовка с прикладной направленностью – 6 час			
97.	Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах	1	
98.	Спрыгивание на точность с сохранением равновесия	1	
99.	Прыжки через препятствия с грузом на плечах	1	
100.	Подъём и спуск бегом с грузом на плечах	1	
101.	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	
102.	Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы	1	

Приложение 5

Контрольные нормативы. 10 класс

Контрольное упражнение	Единица измерения	Юноши			Девушки		
		оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	количество раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	количество раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	количество раз	65	60	50	75	70	60

Приложение 6

Контрольные нормативы. 11 класс

Контрольное упражнение	Единица измерения	Юноши			Девушки		
		оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	количество раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	количество раз	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	количество раз	70	65	55	80	75	65

- ……Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Учащиеся с группой «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе (СМГ) ученик освобождается от сдачи нормативов и занимается по отдельной программе.