

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61»

**Рабочая программа
по физической культуре
в 10-11 классах**

Составитель:
Холкина Е.В.,
учитель физической культуры
(первая категория)

Согласована на заседании Педагогического совета Протокол № <u>4</u> от <u>31.05.2018 г.</u>	Утверждена приказом директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 61» (Пр. № <u>130</u> от <u>01/06/2018</u>) М.В. Постнова
---	---



Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программного материала	5
3. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура».....	6
4. Материально – техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура».....	11
5. Список литературы	15
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база преподавания предмета

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

- **Федеральный закон** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329 ФЗ(ред.от 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г.№ 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499 ;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Рабочая программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов » В.И. Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2010 год), Которая является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов, 10-11 классов. В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники: В.И.Лях , Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений \ под общей ред. В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2010год.

формирование личности , готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры —

главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется : учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

– содействие гармоничному развитию личности , укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

– Направлены на расширение двигательного опыта по средством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системах организма

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы носит личностный и деятельностный характер. При проведении уроков используются (беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования). Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Знания о физической культуре

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России., СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)..

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Приемы саморегуляции: аутогенная тренировка. Психомышечная и

психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила закаливания. Техника безопасности при проведении занятий в зимнее время года.

Спортивные игры

Баскетбол

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

Волейбол

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

Футбол

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения. Прыжковые. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка. Упражнения направленные на развитие физических способностей (сила, координационные и кондиционные способности, скорость, гибкость, выносливость)

Прикладно- ориентированная подготовка.

Прикладно- ориентированные упражнениям

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

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

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, способствующей развитию целостной личности человека.
- ✓ Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека
- ✓ Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- в области нравственной культуры
- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих
- ✓ уважительное отношение к окружающим
- ✓ ответственное отношение к порученному делу
- в области трудовой культуры
- ✓ Добросовестное выполнение учебных заданий
- ✓ Рациональное планирование учебной деятельности
- в области эстетической культуры
- ✓ Восприятие красоты телосложения и осанки человека

✓ Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового мероприятия

- в области коммуникативной культуры

✓ владение культурой речи , ведение диалога в доброжелательной и открытой форме

- ✓ владение умением вести дискуссию

- в области физической культуры

✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

✓ Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой

✓ Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры

✓ Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности , который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

- В области познавательной

✓ Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами

✓ Знание основных направлений развития физической культуры в обществе , их целей, задач, и форм организации

- ✓ Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья

- в области нравственной культуры
- ✓ Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой.
- ✓ Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий.
- ✓ Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- в области трудовой культуры
- ✓ Способность преодолевать трудности.
- ✓ Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды
- ✓ Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой
- в области эстетической культуры
- ✓ Подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- в области коммуникативной культуры
- ✓ грамотно пользоваться понятийным аппаратом
- ✓ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями
- ✓ Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- в области физической культуры
- ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- ✓ Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- ✓ Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой, 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, и о соответствии их возрастным и половым нормативам
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжением средствами физической культуры
- в области нравственной культуры
- ✓ Способность управлять своими эмоциями
- ✓ Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- ✓ Владение умением предупреждать конфликтные ситуации
- в области трудовой культуры
- ✓ Умение планировать режим дня
- ✓ Умение проводить туристические пешие походы
- ✓ 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
- ✓ Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых нормы представлений посредством занятий физическими упражнениями
- ✓ 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 , творчески применять

✓ Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

- в области физической культуры

✓ Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, и т.д.)

✓ Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности

✓ Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать» , что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся может сдать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание предусмотрено как в процессе освоения умениями и навыками так и по окончанию раздела. По окончанию основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов , приведенных в разделе «*Демонстрировать*» . что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Уметь демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег, 100 м.,с.	14,3	17,5
	Бег 30 м., с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-

	Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места	215	170
К выносливости	2000 м., мин.	-	10,00
	3000 м., мин.	13,30	-

Учебно- методическое и материально – техническое обеспечение курса

Информационно – образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами , позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель ф.к. должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю ф.к. должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры учителя должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми , аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса) .

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего		

	образования (базовый уровень)		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	к	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	д	
3.2	Аудиозаписи	д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, СЭ-К, СО-К\Л, МРЗ, а также магнитных записей
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	г	
5.2	Козел гимнастический	г	
5.3	Конь гимнастический	к	
5.4	Перекладина гимнастическая	г	
5.5	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
5.6	Мост гимнастический подкидной	г	
5.7	Скамейка гимнастическая жесткая	г	
5.8	Скамейка гимнастическая мягкая	г	
5.9	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.10	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	г	
5.11	Скамья атлетическая вертикальная	г	
5.12	Скамья атлетическая наклонная	г	
5.13	Гантели наборные	г	

5.14	Коврик гимнастический	к	
5.15	Маты гимнастические	г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	к	
5.18	Скакалка гимнастическая	к	
5.19	Мяч малый (мягкий)	к	
5.20	Палка гимнастическая	к	
5.21	Обруч гимнастический	к	
5.22	Коврики массажные	г	
5.32	Секундомер	д	
5.33	Сетка для переноса малых мячей	д	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.34	Флажки разметочные на опоре	г	
5.35	Лента финишная	д	
5.36	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	
5.37	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	д	
5.38	Номера нагрудные	г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.39	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.40	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.41	Мячи баскетбольные	г	
5.42	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
5.43	Жилетки игровые с номерами	г	
5.44	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.45	Сетка волейбольная	д	
5.46	Мячи волейбольные	г	
5.47	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	д	
5.48	Табло перекидное	д	
5.49	Мячи футбольные	г	
5.50	Номера нагрудные	г	
5.51	Компрессор для накачивания мячей	д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.52	Комплект динамометров ручных	д	
5.53	Ступенька универсальная (для степ-теста)	г	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.54	Аптечка медицинская	д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды

6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7 Пришкольный стадион (площадка)			
7.1	Легкоатлетическая дорожка		
7.2	Сектор для прыжков в длину		
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		
7.4	Площадка игровая баскетбольная		
7.5	Площадка игровая волейбольная		
7.6	Полоса препятствий		
7.7	Лыжная трасса		С небольшими отлогими склонами

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Список литературы

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- **Пособие для учащихся:**
 - Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2010г.;
- **Пособие для учителя:**
 - Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
 - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
 - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
 - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
 - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
 - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
 - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
 - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
 - Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
 - Журнал «Физическая культура в школе».
 - Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№п/п.	Элементы раздела	Кол-во часов	
		10 класс	11 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	
2.	Гимнастика	21	17
3.	Лёгкая атлетика	27	27
4.	Лыжная подготовка	18	18
5.	Подвижные игры	36	40
Всего часов		102	102

10 класс Легкая атлетика (12 час.)

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 100м.	1
2	Бег 100м - учет, кроссовая подготовка.	1
3	Совершенствование техники метания гранаты , 800г- мальчики, 500г – девочки.	1
4	Кросс 12-15 мин., метание гранаты, прыжок в длину с места.	1
5	Метание гранаты 500г. – учет.	1
6	Прыжок в длину с места – учет.	1
7	Бег 60 метров – девочки – учет, 100 метров – мальчики – учет.	1
8	Кроссовая подготовка. Линейные эстафеты.	1
9	Кросс 10-15 минут, специальные упражнения, бег 1000м – девочки, 2000м – мальчики.	1
10	Бег по пересечённой местности с ускорением.	1
11	Бег в среднем темпе 10-15 минут.	1
12	Бег 2000м. – учет. Специальные упражнения.	1
Спортивные игры (12ч)		
13	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданиями.	1
14	Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданиями.	1
15	Прием мяча снизу двумя руками, учебная игра с заданиями.	1
16	Приём мяча: снизу после подачи, снизу двумя руками.	1
17	Приём мяча: снизу после подачи, снизу двумя руками.	1
18	Прием мяча снизу двумя руками - учет, передачи в зону 3 после подачи.	1
19	Передача в зону 3 из зон 1-6-5, передача в зону 3 после подачи.	1
20	Приём мяча снизу после подачи – учет, передача в зону 3 после подачи.	1
21	Передача в зону 3 после подачи, передача мяча сверху в прыжке	1
22	Передача мяча сверху в прыжке, передача в зону 3 из зон 1-6-5.	1
23	Передача в зону 3 из зон 1-6-5 – учет, передача мяча сверху в прыжке.	1

24	Передача мяча сверху в прыжке – учет.	1
----	---------------------------------------	---

Гимнастика (21 час.)

25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1
26	Вис прогнувшись и выход в сед – учет. Кувырки и стойки.	1
27	Соскок махом вперед из вися – учет.	1
28	Длинный кувырок через препятствия – учет. Кувырки в парах, соединение из 3-4 элементов.	1
29	Совершенствование кувырков в парах, соединение из 3-4 элементов.	1
30	Кувырки в парах – учет.	1
31	Гимнастические и акробатические элементы, связка.	1
32	Длинный кувырок с места – учет.	1
33	Опорный прыжок боком через коня.	1
34	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
35	Опорный прыжок через козла в длину.	1
36	Прыжки через скакалку.	1
37	Прыжки через скакалку – учет.	1
38	Сгибание разгибание рук в упоре лежа- учет.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Наклон вперед из положения стоя – учет.	1
41	ОРУ, упражнения на гибкость, подтягивание – учет.	1
42	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из-за головы.	1
43	Круговая тренировка.	1
44	Опорный прыжок через козла в длину.	1
45	Гимнастические и акробатические элементы, связка.	1

Лыжная подготовка (18 час.)

46	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1
47	Одновременный одношажный ход.	1
48	Попеременный двухшажный ход.	1
49	Попеременный двухшажный ход – учет.	1
50	Одновременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный двухшажный ход – учёт.	1
52	Одновременный одношажный ход.	1
53	Одновременный одношажный ход – учет.	1
54	Сочетание классических лыжных ходов.	1
55	Прохождение дистанции 3 км – учет. Одновременно бесшажный ход.	1
56	Переход с одновременного на попеременный ход.	1
57	Спуск со склона с поворотом – учет.	1
58	Скользкий шаг в подъем.	1
59	Спуск со склона с торможением – учет.	1

60	Эстафеты по кругу.	1
61	Повторить одновременный и попеременный ходы.	1
62	Прохождение дистанции 3 км – учет.	1
63	Сдача и подготовка инвентаря к следующему зимнему сезону.	1
Баскетбол (15 часа)		
64	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Ведение мяча.	1
65	Ведение, передачи, бросок в кольцо.	1
66	Ловля мяча от щита, ведение с изменением направления.	1
67	Штрафной бросок в кольцо. Специальные упражнения с мячом.	1
68	Совершенствование ловли передачи мяча от щита.	1
69	Закрепление техники владения мячом.	1
70	Броски в кольцо со средних и дальних дистанций.	1
71	Тактика игры в защите. Эстафеты с мячами.	1
72	Тактика игра в нападении. Эстафеты с мячами.	1
73	Подборы мяча в нападении, защите.	1
74	Учебно - тренировочная игра 3х3, броски в кольцо.	1
75	Взаимодействие игроков в защите. Учебно – тренировочная игра 3х3, 5х5.	1
76	Совершенствование действий в защите и нападении. Учебно - тренировочная игра 5х5	1
77	Взаимодействие игроков в защите, нападении	1
78	Учебно - тренировочная игра 5х5	1

Легкая атлетика (15час.)

79	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Старт и стартовый разгон с преследованием, прыжки в длину с разбега.	1
80	Метание снаряда, прыжки в длину с разбега.	1
81	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
82	Прыжки в длину с места- учет.	1
83	Прыжки в длину с разбега – учет.	1
84	Бег 100 метров с низкого старта – учет, метание снаряда.	1
85	Метание снаряда 500г. на дальность - учет.	1
86	Бег 60 метров, прыжок в длину с места – учет.	1
87	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м – учет.	1
88	Челночный бег 10х10м – учет.	1
89	Кросс 20 минут. Прыжки в высоту с разбега – учет.	1
90	Метание мяча в цель. Бег 500 метров – учет.	1
91	Упражнения для развития выносливости. Бег 2000 метров – учет.	1
92	Круговая тренировка.	1
93	Скоростно – силовые упражнения. Упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	1
Спортивные игры (9час.)		

94	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча, обводка фишек, удары по воротам.	1
95	Ведение, передачи, удары мяча. Учебная игра в футбол.	1
96	Обучение технико-тактическим действиям в игре. Прессинг и отбор мяча.	1
97	Игра в защите. Учебная игра в футбол.	1
98	Игра в нападении. Учебная игра в футбол.	1
99	Учебная игра в футбол. Подведение итогов за учебный год. Двигательная активность летом.	1
100	Учебная игра в футбол.	1
101	Обучение игре в защите.	1
102	Учебная игра в футбол. Подведение итогов за учебный год. Двигательная активность летом.	1

11 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 100м – девочки, 200м – мальчики.	1
2	Бег 100м – девочки – учет, 200м – мальчики, кроссовая подготовка.	1
3	Совершенствование техники метания гранаты, 500г – девочки , 800г – мальчики.	1
4	Кросс 12-15 мин., метание гранаты, прыжок в длину с места.	1
5	Метание гранаты 500г. – девочки - учет. 800г – мальчики.	1
6	Прыжок в длину с места – учет.	1
7	Бег 30м – девочки – учет, 60м – мальчики – учет.	1
8	Кроссовая подготовка. Линейные эстафеты.	1
9	Кросс 10-15 минут, специальные упражнения, бег 1000м – девочки, 2000м – мальчики.	1
10	Бег по пересечённой местности с ускорением.	1
11	Бег в среднем темпе 10-15 минут.	1
12	Бег 2000м. – девочки - учет. 3000м – мальчики – учет. Специальные упражнения.	1
	Спортивные игры (12ч)	
13	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданиями.	1
14	Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданиями.	1
15	Прием мяча снизу двумя руками, учебная игра с заданиями.	1
16	Приём мяча: снизу после подачи, снизу двумя руками.	1
17	Приём мяча: снизу после подачи, снизу двумя руками.	1
18	Прием мяча снизу двумя руками - учет, передачи в зону 3 после подачи.	1
19	Приём мяча снизу после подачи – учет, передача в зону 3 после подачи.	1
20	Передача в зону 3 из зон 1-6-5, передача в зону 3 после	1

	подачи.	
21	Передача в зону 3 после подачи, передача мяча сверху в прыжке	1
22	Передача мяча сверху в прыжке, передача в зону 3 из зон 1-6-5.	1
23	Передача в зону 3 из зон 1-6-5 – учет, передача мяча сверху в прыжке.	1
24	Передача мяча сверху в прыжке – учет.	1
25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1
26	Вис прогнувшись и выход в сед – учет. Кувырки и стойки.	1
27	Соскок махом вперед из вися – учет.	1
28	Длинный кувырок через препятствия – учет. Кувырки в парах, соединение из 3-4 элементов.	1
29	Совершенствование кувырков в парах, соединение из 3-4 элементов.	1
30	Кувырки в парах – учет.	1
31	Гимнастические и акробатические элементы, связка.	1
32	Длинный кувырок с места – учет.	1
33	Опорный прыжок боком через коня.	1
34	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
35	Опорный прыжок через козла в длину.	1
36	Прыжки через скакалку.	1
37	Прыжки через скакалку – учет.	1
38	Сгибание разгибание рук в упоре лежа- учет.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Опорный прыжок через козла в длину.	1
41	Гимнастические и акробатические элементы, связка.	1

Лыжная подготовка (18 час.)

42	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1
43	Одновременный одношажный ход.	1
44	Попеременный двухшажный ход.	1
45	Попеременный двухшажный ход – учет.	1
46	Одновременный двухшажный ход.	1
47	Одновременный двухшажный ход – учёт.	1
48	Одновременный одношажный ход.	1
49	Одновременный одношажный ход – учет.	1
50	Сочетание классических лыжных ходов.	1
51	Прохождение дистанции 3 км – учет. Одновременно бесшажный ход.	1
52	Переход с одновременного на попеременный ход.	1
53	Спуск со склона с поворотом – учет.	1
54	Скользкий шаг в подъем.	1
55	Спуск со склона с торможением – учет.	1
56	Эстафеты по кругу.	1
57	Повторить одновременный и попеременный ходы.	1
58	Прохождение дистанции 3 км – учет.	1

59	Сдача и подготовка инвентаря к следующему зимнему сезону.	1
Баскетбол (19 часа)		
60	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Ведение мяча.	1
61-62	Ведение, передачи, бросок в кольцо.	2
63	Ловля мяча от щита, ведение с изменением направления.	1
64	Штрафной бросок в кольцо. Специальные упражнения с мячом.	1
65-66	Совершенствование ловли передачи мяча от щита.	2
67	Закрепление техники владения мячом.	1
68	Броски в кольцо со средних и дальних дистанций.	1
69	Тактика игры в защите. Эстафеты с мячами.	1
70-71	Тактика игра в нападении. Эстафеты с мячами.	2
72	Подборы мяча в нападении, защите.	1
73	Учебно - тренировочная игра 3х3, броски в кольцо.	1
74	Взаимодействие игроков в защите. Учебно – тренировочная игра 3х3, 5х5.	1
75	Совершенствование действий в защите и нападении. Учебно - тренировочная игра 5х5	1
76	Взаимодействие игроков в защите, нападении	1
77-78	Учебно - тренировочная игра 5х5	2
Легкая атлетика (15час.)		
79	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Старт и стартовый разгон с преследованием, прыжки в длину с разбега.	1
80	Метание снаряда, прыжки в длину с разбега.	1
81	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
82	Прыжки в длину с места- учет.	1
83	Прыжки в длину с разбега – учет.	1
84	Бег 100 метров с низкого старта – учет, метание снаряда.	1
85	Метание снаряда 500г. на дальность - учет.	1
86	Бег 60 метров, прыжок в длину с места – учет.	1
87	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м – учет.	1
88	Челночный бег 10х10м – учет.	1
89	Кросс 20 минут. Прыжки в высоту с разбега – учет.	1
90	Метание мяча в цель. Бег 500 метров – учет.	1
91	Упражнения для развития выносливости. Бег 2000 метров – учет.	1
92	Круговая тренировка.	1
93	Скоростно – силовые упражнения. Упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	1
Спортивные игры (9час.)		
94	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча, обводка фишек, удары по воротам.	1
95	Ведение, передачи, удары мяча. Учебная игра в футбол.	1

96	Обучение технико-тактическим действиям в игре. Прессинг и отбор мяча.	1
97	Игра в защите. Учебная игра в футбол.	1
98	Игра в нападении. Учебная игра в футбол.	1
99	Учебная игра в футбол. Подведение итогов за учебный год. Двигательная активность летом.	1
100	Учебная игра в футбол.	1
101	Обучение игре в защите.	1
102	Учебная игра в футбол. Подведение итогов за учебный год. Двигательная активность летом.	1