

Приложение к образовательной программе среднего общего образования

Утверждено  
Приказом директора  
МБОУ «СОШ №70»  
№115 от 29.08.2022г.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол №1 от 26.08.2022г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ №70»  
Протокол № 1 от 29.08.2022

## **Рабочая программа**

по предмету: физическая культура

в 10-11 классах

Составитель: Пасынкова Е.А., Митрошина Е.Н.,  
учителя физической культуры  
МБОУ «СОШ № 70»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 10-11 классов составлена на основе нормативных документов:

-Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

-Примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

-Основной общеобразовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №70»

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре(базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов», В.И. Лях 2011г.

**УМК:**

**10 класс:**

В.И. Лях. Учебник: Физическая культура 10-11 класс. – М.: Просвещение.

**11 класс:**

В.И. Лях. Учебник: Физическая культура 10-11 класс. – М.: Просвещение

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

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

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

### **Задачи курса:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 2 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчета 2 часа в неделю, итого 136 часов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:



- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### 3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Базовый уровень

#### Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в

национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п.	Тема раздела	Количество часов	В том числе			
			Контрольные работы	Проектные работы	Практические работы	Экскурсии
1.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры. Основы знаний	В процессе занятий				
2.	Легкая атлетика	10				
3.	Спортивные игры Волейбол	6				
4.	Гимнастика	15				
5.	Лыжная подготовка	15				
6.	Спортивные игры. Волейбол	5				
7.	Спортивные игры Баскетбол	4				
16.	Спортивные игры Футбол	3				
17.	Легкая атлетика	10				
	Итого	68				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС (ЮНОШИ)**

№ урока в течен ие года	№ урока в разде ле	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
1	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Ускорение с низкого старта 3*10м.
2	2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Низкий старт 30м. Развитие скоростных качеств. Требования к уровню физической подготовленности обучающихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
3	3	Стартовый разгон. Финиширование. Ускорения 2*100м.	Закрепление техники стартового разгона с низкого старта и финиширование
4	4	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки в круговой эстафете по этапам
5	5	Бег 100м. на время (тест ГТО). Эстафетный бег	Бег 100м. на время. Эстафетный бег с этапом 200м. Развитие скоростной выносливости
6	6	Физическая культура и здоровый образ жизни. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	Прыжок в длину с 13-15шагов разбега. Отталкивание. Полет. Приземление. Правила проведения соревнования по прыжкам в длину с разбега. Судейство соревнований. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек
7	7	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
8	8	Метание гранаты. Подготовка к выполнению	Метание гранаты в коридор 10 м. Правила соревнования по метанию

		нормативов ГТО	
9	9	Метание гранаты. Бег по дистанции 3000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	10	Метание гранаты на результат. Тест ГТО	Метание гранаты на дальность. Выполнение норматива ГТО в метании гранаты 700г.
Спортивные игры. Волейбол (6 часов)			
11	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятия волейболом. Прямой нападающий удар	Соблюдение техники безопасности во время занятий волейболом. Закрепление техники нападающего удара. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведение соревнований, обеспечение безопасности, судейство
12	2	Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху и приём снизу в парах	Закрепление изученных приёмов волейбола. Отработка точности передач в парах
13	3	Технические приемы игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	Закрепление изученных приемов волейбола в игре. Правила игры. Правила судейства
14	4	Командно-тактические действия. Учебная игра. Судейство	Командно-тактические действия в игровой ситуации. Правила игры. Правила судейства
15	5	Технические приемы и командно-тактические действия. Учебная игра	Командно-тактические действия в игровой ситуации. Правила судейства
16	6	Технические приемы и командно-тактические действия. Учебная игра. Судейство	Командно-тактические действия в игровой ситуации. Правила судейства
Гимнастика (15 часов)			
17	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятия. Гимнасты Удмуртии. Гимнастические комбинации на перекладине	Соблюдение техники безопасности во время занятия. Страховка, самостраховка. Гимнасты Удмуртии – участники Олимпийских игр современности. Подъем в упор силой. Развитие силовых качеств
18	2	Гимнастические комбинации на перекладине. Подтягивание на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Развитие силовых качеств. Страховка и самостраховка
19	3	Лазанье по канату без помощи ног. Комбинация на перекладине	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье по канату без помощи ног
20	4	Гимнастические комбинации на перекладине.	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. Упражнения на

		Оценивание техники выполнения	гимнастической скамейке
21	5	Строевые упражнения. Опорный прыжок	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжок ноги врозь через коня. Страховка и самостраховка
22	6	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание в висе (тест ГТО)	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие силовых качеств с использованием перекладины. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
23	7	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Оценивание техники выполнения	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие силовых качеств с использованием перекладины. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
24	8	Акробатические упражнения и комбинации. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
25	9	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Строевые упражнения. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Подготовка к выполнению нормативов ГТО
26	10	Акробатические упражнения и комбинации	Строевые упражнения. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Подготовка к выполнению нормативов ГТО
27	11	Акробатические упражнения и комбинации	Строевые упражнения. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Подготовка к выполнению нормативов ГТО
28	12	Лазанье по канату без помощи ног. Комплекс упражнений на развитие гибкости	Развитие силовых качеств. Комплекс упражнений на гибкость в парах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
29	13	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Комплекс упражнений на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
30	14	Лазанье по канату без помощи ног. Комплекс упражнений на гибкость	Развитие силовых качеств. Комплекс упражнений на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
31	15	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс и гибкость (тесты ГТО)	Выполнение нормативов ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя

Лыжная подготовка (15 часов).			
32	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Закрепление техники изученных ходов	Техника безопасности во время занятий. Подбор лыж и закрепление за учащимися. Прикладное значение лыжной Подготовки. Великие лыжники Удмуртии и их достижения. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий
33	2	Закрепление техники изученных ходов	Закрепление техники одновременных ходов, попеременного двушажного хода по учебному кругу. Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов
34	3	Закрепление техники изученных ходов при прохождении дистанции 5км.	Развитие общей выносливости при прохождении дистанций 5км. с использованием изученных лыжных ходов
35	4	Прохождение дистанции 5км. по пересеченной местности	Развитие общей выносливости при прохождении дистанций 5км. по пересеченной местности. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
36	5	Закрепление техники торможения «плугом», упором. Прохождение дистанции 3км.	Закрепление техники спусков и подъёмов. Техника торможения «плугом» и «упором»
37	6	Одновременный одношажный ход-стартовый вариант. Игра «Гонка с преследованием»	Техника одновременного одношажного хода – стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств в игровой ситуации
38	7	Закрепление техники одновременного одношажного хода-стартовый вариант. Круговая эстафета	Техника одновременного одношажного хода – стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств в игровой ситуации
39	8	Переход с попеременных ходов на одновременные при прохождении дистанции 5км.	Переход с попеременных ходов на одновременные при прохождении дистанции 5км. Развитие общей выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
40	9	Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Биатлон»	Переход с попеременных ходов на одновременные при прохождении дистанции 5км. Развитие общей выносливости.
41	10	Оценивание техники лыжных ходов	Демонстрация изученных лыжных ходов
42	11	Закрепление техники конькового хода	Закрепление техники конькового хода. Подводящие упражнения
43	12	Закрепление техники конькового хода	Закрепление техники конькового хода. Подводящие упражнения
44	13	Прохождение дистанции 5км. на время (тест	Демонстрация результата при прохождении дистанций 5км. Тест ГТО



		ГТО)	
45	14	Спуски и подъёмы изученными способами. Торможение «плугом» и «упором». Игра «С горки на горку»	Демонстрация техники спусков и подъемов на склонах в игровой ситуаций. Способы торможения на спусках, в конце спусков
46	15	Круговая эстафета с этапом 200м.	Демонстрация скоростно-силовых качеств в круговых эстафетах
Волейбол (5часов)			
47	7	Закрепление вариантов блокирования нападающих ударов. Игра в волейбол	Закрепление вариантов блокирования нападающих ударов. Правила игры в волейболе, судейство.
48	8	Закрепление вариантов блокирования нападающих ударов. Игра в волейбол	Закрепление вариантов блокирования нападающих ударов. Правила игры в волейболе, судейство
49	9	Тактика нападения -индивидуальные, групповые и командные действия	Тактика нападения -индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в волейбол через сетку
50	10	Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	Тактика нападения -индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в волейбол через сетку
51	11	Двусторонняя игра в волейбол.	Демонстрировать приемы волейбола в игре. Судейство игры в волейбол
Баскетбол (4часа)			
52	1	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Работа в парах и в четверках. Личная защита. Учебная игра
53	2	Варианты бросков в корзину в движении. Игра в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Игра в баскетбол
54	3	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Игра в баскетбол
55	4	Техника броска одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра с заданиями
Футбол (3часа)			

56	1	Техника безопасности во время занятия. Удары, ведение, остановка мяча	Техника безопасности во время занятий. Закрепление техники владения мячом, индивидуальная и групповая работа
57	2	Вбрасывание, остановка мяча стопой и грудью	Вбрасывание, остановка мяча стопой и грудью, индивидуальная и групповая работа. Игра в футбол.
58	3	Оценивание изученных приемов футбола	Контрольный урок по теме «Футбол». Демонстрация владения техникой элементов футбола. Игра в футбол
Легкая атлетика (10часов)			
59	11	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Подводящие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
60	12	Закрепление техники прыжка в высоту. Метание гранаты (700г.). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника метания гранаты (700г.) Подводящие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
61	13	Метание гранаты в горизонтальную цель. Преодоление полосы препятствий	Метание гранаты из положения с колена в горизонтальную цель 2,5*2,5м. с расстояния 15-20м. Преодоление полосы препятствий: старт из положения лежа, бег 10м., преодоление барьеров, бег 10м., метание гранаты в горизонтальную цель, бег 10м., прыжки через скакалку-20раз, бег 10м., метание мяча в вертикальную цель
62	14	Ускорения 2*100м. Преодоление полосы препятствий	Преодоление полосы препятствий: старт из положения лежа, бег 10м., преодоление барьеров, бег 10м., метание гранаты в горизонтальную цель, бег 10м., прыжки через скакалку-20раз, бег 10м., метание мяча в вертикальную цель
63	15	Бег 3000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Развитие общей выносливости в беге 3000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
64	16	Метание гранаты. Игра «Русская лапта»	Демонстрация техники метания гранаты с разбега. Ознакомление с правилами игры «Русская лапта»
65	17	Промежуточная аттестация.	Демонстрация результатов в беге: 100м., 3000м.
66	18	Метание гранаты на результат (тест ГТО)	Демонстрация результата в метаний гранаты с разбега. Тест ГТО
67	19	Игра «Русская лапта»	
68	20	Правила поведения на воде. Способы плавания. Итоги работы за год	Правила поведения на воде. Ознакомление способами плавания. Устный опрос пройденного материала на уроках физкультуры за год

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС (ДЕВУШКИ)**

№ урока в течен ие года	№ урока в разде ле	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
1	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Ускорение с низкого старта 3*10м.
2	2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Низкий старт 30м. Развитие скоростных качеств. Требования к уровню физической подготовленности обучающихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
3	3	Стартовый разгон. Финиширование. Ускорения 2*100м.	Закрепление техники стартового разгона с низкого старта и финиширование
4	4	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки в круговой эстафете по этапам
5	5	Бег 100м. на время (тест ГТО). Эстафетный бег	Бег 100м. на время. Эстафетный бег с этапом 200м. Развитие скоростной выносливости
6	6	Физическая культура и здоровый образ жизни. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	Прыжок в длину с 13-15шагов разбега. Отталкивание. Полет. Приземление. Правила проведения соревнования по прыжкам в длину с разбега. Судейство соревнований. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек
7	7	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств

8	8	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Метание гранаты в коридор 10 м. Правила соревнования по метанию
9	9	Метание гранаты. Бег по дистанции 3000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	10	Метание гранаты на результат. Тест ГТО	Метание гранаты на дальность. Выполнение норматива ГТО в метании гранаты 500 г.
Спортивные игры. Волейбол (6 часов)			
11	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятия волейболом. Прямой нападающий удар	Соблюдение техники безопасности во время занятий волейболом. Закрепление техники нападающего удара. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведение соревнований, обеспечение безопасности, судейство
12	2	Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху и приём снизу в парах	Закрепление изученных приёмов волейбола. Отработка точности передач в парах
13	3	Технические приемы игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	Закрепление изученных приемов волейбола в игре. Правила игры. Правила судейства
14	4	Командно-тактические действия. Учебная игра. Судейство	Командно-тактические действия в игровой ситуации. Правила игры. Правила судейства
15	5	Технические приемы и командно-тактические действия. Учебная игра	Командно-тактические действия в игровой ситуации. Правила судейства
16	6	Технические приемы и командно-тактические действия. Учебная игра. Судейство	Командно-тактические действия в игровой ситуации. Правила судейства
Гимнастика (15 часов)			
17	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятия. Гимнасты Удмуртии. Гимнастические комбинации на перекладине	Соблюдение техники безопасности во время занятия. Страховка, самостраховка. Гимнасты Удмуртии – участники Олимпийских игр современности. Подъем в упор силой. Развитие силовых качеств
18	2	Повороты в движении. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	Висы и упоры. Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
19	3	Повороты в движении. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств
20	4	Толчком двух ног вис углом	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке

21	5	Упражнения в равновесии - прыжки толчком двух со сменой ног. Соскок прогнувшись ноги врозь	Демонстрация упражнения на гимнастическом бревне
22	6	Строевые упражнения. Лазанье по канату в два приема	Строевые упражнения. Лазанье по канату. Развитие силовых качеств с использованием перекладины. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
23	7	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Оценивание техники выполнения	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня ноги врозь. Развитие силовых качеств с использованием перекладины. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
24	8	Акробатические упражнения и комбинации. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сед углом. Стойка на лопатках. Демонстрация страховки и само страховки. Развитие силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
25	9	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Строевые упражнения. Стоя на коленях наклон назад. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Подготовка к выполнению нормативов ГТО
26	10	Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика	Строевые упражнения. Демонстрация акробатических упражнений и комбинации. Страховка и само страховка
27	11	Опорный прыжок - ноги врозь. Ритмическая гимнастика	Опорный прыжок(козел), ноги врозь
28	12	Опорный прыжок - ноги врозь. Комплекс упражнений на гибкость	Развитие силовых качеств. Комплекс упражнений на гибкость в парах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Страховка и само страховка
29	13	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Комплекс упражнений на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
30	14	Ритмическая гимнастика	
31	15	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс и гибкость (тесты ГТО)	Выполнение нормативов ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя
Лыжная подготовка (15 часов).			
32	1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Закрепление техники изученных ходов	Техника безопасности во время занятий. Подбор лыж и закрепление за учащимися. Прикладное значение лыжной Подготовки. Великие лыжники Удмуртии и их

			достижения. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий
33	2	Закрепление техники изученных ходов	Закрепление техники одновременных ходов, попеременного двушажного хода по учебному кругу. Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов
34	3	Закрепление техники изученных ходов при прохождении дистанции 3км.	Развитие общей выносливости при прохождении дистанций 3км. с использованием изученных лыжных ходов
35	4	Прохождение дистанции 3км. по пересеченной местности	Развитие общей выносливости при прохождении дистанций 3км. по пересеченной местности. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
36	5	Закрепление техники торможения «плугом», упором. Прохождение дистанции 3км.	Закрепление техники спусков и подъёмов. Техника торможения «плугом» и «упором»
37	6	Одновременный одношажный ход-стартовый вариант. Игра «Гонка с преследованием»	Техника одновременного одношажного хода – стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств в игровой ситуации
38	7	Закрепление техники одновременного одношажного хода-стартовый вариант. Круговая эстафета	Техника одновременного одношажного хода – стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств в игровой ситуации
39	8	Переход с попеременных ходов на одновременные при прохождении дистанции 3км.	Переход с попеременных ходов на одновременные при прохождении дистанции 3км. Развитие общей выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
40	9	Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Биатлон»	Переход с попеременных ходов на одновременные при прохождении дистанции 3км. Развитие общей выносливости.
41	10	Оценивание техники лыжных ходов	Демонстрация изученных лыжных ходов
42	11	Закрепление техники конькового хода	Закрепление техники конькового хода. Подводящие упражнения
43	12	Закрепление техники конькового хода	Закрепление техники конькового хода. Подводящие упражнения
44	13	Прохождение дистанции 3км. на время (тест ГТО)	Демонстрация результата при прохождении дистанций 5км. Тест ГТО
45	14	Спуски и подъёмы изученными способами. Торможение «плугом» и «упором». Игра «С	Демонстрация техники спусков и подъёмов на склонах в игровой ситуаций. Способы торможения на спусках, в конце спусков

		горки на горку»	
46	15	Круговая эстафета с этапом 200м.	Демонстрация скоростно-силовых качеств в круговых эстафетах
Волейбол (5часов)			
47	7	Закрепление вариантов блокирования нападающих ударов. Игра в волейбол	Закрепление вариантов блокирования нападающих ударов. Правила игры в волейболе, судейство.
48	8	Закрепление вариантов блокирования нападающих ударов. Игра в волейбол	Закрепление вариантов блокирования нападающих ударов. Правила игры в волейболе, судейство
49	9	Тактика нападения -индивидуальные, групповые и командные действия	Тактика нападения -индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в волейбол через сетку
50	10	Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	Тактика нападения -индивидуальные, групповые и командные действия. Игра в волейбол через сетку
51	11	Двусторонняя игра в волейбол.	Демонстрировать приемы волейбола в игре. Судейство игры в волейбол
Баскетбол (4часа)			
52	1	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Работа в парах и в четверках. Личная защита. Учебная игра
53	2	Варианты бросков в корзину в движении. Игра в баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4). Игра в баскетбол
54	3	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4). Игра в баскетбол
55	4	Техника броска одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра с заданиями
Футбол (3часа)			
56	1	Техника безопасности во время занятия. Удары, ведение, остановка мяча	Техника безопасности во время занятий. Закрепление техники владения мячом, индивидуальная и групповая работа

57	2	Вбрасывание, остановка мяча стопой и грудью	Вбрасывание, остановка мяча стопой и грудью, индивидуальная и групповая работа. Игра в футбол.
58	3	Оценивание изученных приемов футбола	Контрольный урок по теме «Футбол». Демонстрация владения техникой элементов футбола. Игра в футбол
Легкая атлетика (10часов)			
59	11	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Подводящие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
60	12	Закрепление техники прыжка в высоту. Метание гранаты (700г.). Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника метания гранаты (700г.) Подводящие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
61	13	Метание гранаты в горизонтальную цель. Преодоление полосы препятствий	Метание гранаты из положения с колена в горизонтальную цель 2,5*2,5м. с расстояния 15-20м. Преодоление полосы препятствий: старт из положения лежа, бег 10м., преодоление барьеров, бег 10м., метание гранаты в горизонтальную цель, бег 10м., прыжки через скакалку-20раз, бег 10м., метание мяча в вертикальную цель
62	14	Ускорения 2*100м. Преодоление полосы препятствий	Преодоление полосы препятствий: старт из положения лежа, бег 10м., преодоление барьеров, бег 10м., метание гранаты в горизонтальную цель, бег 10м., прыжки через скакалку-20раз, бег 10м., метание мяча в вертикальную цель
63	15	Бег 3000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Развитие общей выносливости в беге 3000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО
64	16	Метание гранаты. Игра «Русская лапта»	Демонстрация техники метания гранаты с разбега. Ознакомление с правилами игры «Русская лапта»
65	17	Промежуточная аттестация.	Демонстрация результатов в беге: 100м., 3000м. Выполнение нормативов ГТО
66	18	Метание гранаты на результат (тест ГТО)	Демонстрация результата в метаний гранаты с разбега. Тест ГТО
67	19	Игра «Русская лапта»	
68	20	Правила поведения на воде. Способы плавания. Итоги работы за год	Правила поведения на воде. Ознакомление способами плавания. Устный опрос пройденного материала на уроках физкультуры за год



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
11 КЛАСС**

№ урока в течен ие года	№ урока в разде ле	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика (10часов)			
1	1	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Ускорение с низкого старта 3*10м.
2	2	Низкий старт.	Низкий старт 30м., эстафетный бег, развитие скоростных качеств.
3	3	Эстафетный бег.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.
4	4	Скоростная выносливость. Финиширование.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег
5	5	Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Челночный бег.
6	7	Прыжок в длину.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Девочки – 410-380-360. Мальчики – 460-430-410.
7	8	Метание гранаты.	Метание гранаты в коридор 10 м. Челночный бег. Правила соревнования по метанию.
8	10	Метание гранаты.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Девочки -23-19-17. Мальчики -36-32-28.
9	11	Развитие выносливости.	Правила соревнования по кроссу.
10	12	Развитие выносливости.	Бег на результат 2000-3000 м. Девочки – 10.10-11.40-12.00. Мальчики – 13.00-14.00-15.00.
Спортивные игры. Волейбол (6 часов)			

11	1	Инструктаж по охране труда на уроках волейбола. Стойки и передвижения.	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Техника перемещений приставными шагами лицом, спиной, влево, вправо.
12	2	Совершенствование техники приема и передачи.	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.
13	3	Техника нижней прямой подачи, прием подачи.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам с применением изученного материала.
14	4	Совершенствование техники подачи и приема.	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.
15	5	Оценка техники передачи мяча.	Зачетный урок. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.
16	6	Техника прямого нападающего удара.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
Гимнастика (15 часов)			
17	1	Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Гимнасты Удмуртии	Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний страховка, самостраховка. Гимнасты Удмуртии – участники Олимпийских игр современности. Первая медицинская помощь. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения
18	2	Подъем переворотом	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)
19	3	Развитие силовой выносливости	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке
20	4	Строевые упражнения. Комбинации на перекладине	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Индивидуальный подбор
21	5	Строевые упражнения. Висы. Комплексы упражнений для правильной осанки	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития
23	7	Техника прыжка согнув ноги и боком	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.)

24	8	Совершенствование техники опорного прыжка	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка
25	9	Опорный прыжок.	Опорный прыжок. ОРУ с мячами
26	10	Техника опорного прыжка	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты
27	11	Совершенствование элементов акробатики	Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. Длинный кувырок с 3 шагов разбега(м.) «Мост» из положения стоя, разворот махом в упор присев, равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок назад в полу-шпагат (д.).Способствовать Развитию гибкости. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. Длинный кувырок с 3 шагов разбега(м.) «Мост» из положения стоя, разворот махом в упор присев, равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок назад в полу-шпагат (д.).Акробатические комбинации на Оценку
28	12	Совершенствование элементов акробатики. Лазание по канату	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)
29	13	Комбинации из разученных акробатических элементов	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом
30	14	Гимнастическая полоса препятствий	Преодоление гимнастической полосы препятствий из изученных элементов
31	15	Акробатика. Зачетный урок	Выполнение на оценку акробатических элементов
Лыжная подготовка (15 часов)			
32	1	Т.б. на уроках лыжной подготовки. Прикладное значение лыжной подготовки. Великие лыжники Удмуртии	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж и закрепление за учащимися. Прикладное значение лыжной подготовки. Великие лыжники Удмуртии и их достижения. Роль Ф.К. в формировании ЗОЖ
33	2	Совершенствование техники одновременного двушажного хода	Совершенствовать технику одновременного двушажного хода на учебном круге Прохождение дистанции 2 км. изученным ходом
34	3	Техника одновременного двушажного хода.	Техника одновременного двушажного хода. Совершенствование на учебном круге. Прохождение дистанции 3 км.
35	4	Совершенствование техники изученных ходов.	Совершенствование техники изученных ходов. Одновременный и попеременно двухшажный ход. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием»

36	5	Техника одновременного одношажного хода(стартовый вариант)	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат
37	6	Техника одновременного бесшажного хода	Техника одновременного бесшажного хода, демонстрация хода на учебном круге. Прохождение дистанции 3 км.
38	7	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Работа с различными заданиями на учебном круге. Эстафета
39	8	Оценка техники одновременного одношажного хода	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».
40	9	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.
41	10	Техника спусков и подъемов на склонах	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».
42	11	Дистанция 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом»	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».
43	12	Техника спусков и подъемов на склонах	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».
44	13	Совершенствование техники спусков и подъемов	Совершенствование техники спусков и подъемов.
45	14	Совершенствование техники изученных ходов	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности на дистанции 3 км.
46	15	Техника конькового хода	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км с использованием изученных ходов.
			Спортивные игры. Волейбол (5часов)
47	7	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам

48	8	Нижняя прямая подача, прием подачи	Совершенствование нижней прямой подачи, приема подачи ,работа через сетку в парах. Игра по упрощенным правилам
49	9	Техника передач и приема мяча снизу	Техника передач и приема мяча снизу. Работа через сетку в парах. Игра по упрощенным правилам
50	10	Нападающий удар после передачи	Совершенствование нападающего удара после передачи. Работа в колоннах. Игра по упрощенным правилам
51	11	Техника владения мячом, нападающего удара	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу
Баскетбол (4 часа)			
52	1	Баскетбол. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Баскетбол. Совершенствование техники штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. Игра в баскетбол
53	2	Техника штрафного броска.	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра
54	3	Совершенствование техники игровых приемов.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2)
55	4	Взаимодействие двух игроков через заслон	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.
Футбол (3 часа)			
56	1	ТБ во время занятий по футболу. Удары, ведение, остановка мяча	ТБ во время занятий по футболу. Совершенствование техники владения мячом, индивидуальная и групповая работа.
57	2	Вбрасывание, остановка мяча стопой и грудью	Вбрасывание, остановка мяча стопой и грудью, индивидуальная и групповая работа. Игра в футбол.
58	3	Контрольный урок по теме «Футбол»	Контрольный урок по теме «Футбол» . Демонстрация умения владения техникой элементов футбола. Игра в футбол.
Легкая атлетика (10 часов)			
59	1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника спринтерского бега.
60	2	Техника низкого старта. Эстафетный	Техника низкого старта. Ускорение в парах 3*10м . Эстафетный бег (круговая эстафета).

		бег	
61	3	Совершенствование скоростной выносливости.	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.
62	4	Техника спринтерского бега.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.
63	5	Промежуточная аттестация	Выполнение нормативов ГТО
64	6	Техника прыжка в высоту. Метание гранаты на дальность	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Выполнение подводящих упражнений. Отталкивание. Метание гранаты на дальность с разбега
65	7	Метание гранаты. Преодоление полосы препятствий	Преодоление полосы препятствий: старт из положения лежа, бег 10м., преодоление барьеров, бег 10м., метание гранаты в горизонтальную цель, бег 10м., прыжки через скакалку-20раз, бег 10м., метание мяча в вертикальную цель
66	8	Метание гранаты на результат. Тест ГТО	Демонстрация техники метания гранаты, результата.
67	9	Игра «Русская игра»	Закрепление правил игры
68	10	Правила поведения на воде. Способы плавания	Устный опрос по пройденному материалу за год. Соблюдение правил поведения на воде

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Программой предусмотрено проведение:

Предварительный контроль: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими обучающимися (самоконтроль) и учителем.

Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый: проводится в конце учебного года.

№	Контрольные упражнения	10 класс	11 класс
1.	Комбинация (Б).	юн. -18 сек. дев.-21сек.	юн.- 17сек. дев.- 20сек.
2.	Броски с «точек»(Б).	юн. (3из10) дев. (3из10)	юн. (3из 9) дев. (3 из 9)
3.	Ловля и передача мяча (Б).	Оценка 3-4-5	Оценка 3-4-5
4.	Техника приема и передачи мяча(В).	Оценка3-4-5	Оценка3-4-5
5.	Подача мяча(В).	Оценка 3-4-5	Оценка 3-4-5

### 10 класс

№	Контрольные упражнения	юн. «5»	дев. «5»	юн.«4»	дев. «4»	юн. «3»	дев. «3»
1	Бег 100м (с)	14.5	16.0	14.8	16.5	15.2	17.0
2	Бег 5000м (юн).3000 м (дев)	Без учета времени					
3	Прыжок в длину с разбега (см)	440	360	400	330	340	300
4	Бег 3000м. (юн)., 2000м. (д)	14.00	10.30	15.00	12.00	16.00	13.00
5.	Метание гранаты	52	32	40	28	32	23
6.	Подтягивание на высокой(ю), низкой (д) перекладине	11	16	9	13	7	10
7	Поднимание туловища из положения лёжа 30 сек.	24	22	20	20	15	15

### 11 класс

№	Контрольные упражнения	юн. «5»	дев. «5»	юн. «4»	дев. «4»	юн. «3»	дев. «3»
1	Бег 100м (с)	14.2	15.5	14.5	16.0	15.0	17.0
2	Прыжок в длину с разбега (см)	460	380	420	350	370	320

3	Бег 3000м(юн).2000м(дев)	12.40	9.30	14.40	11.00	16.00	12.00
4	Метание гранаты	55	30	45	26	35	24
5	Подтягивание	12	18	10	15	8	12
7	Поднимание туловища из положения лежа 30 сек. раз	26	24	22	21	18	17