Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 53»
МАОУ «Школа-интернат № 53»

Рассмотрена на заседании ШМО
гуманитарного цикла

Протокол от «31» 08 2016 г. №1

Руководитель ШМО

Пырина Лидия Михайловна
расшифровка

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора

МАОУ «Школа-интернат № 53

от «31» 08 2016 г. №209

Согласовано на заседании
Методического совета школы

Протокол № 01
от «31» 08 2016 г.

Рабочая программа

по **«Физической культуре»**

для **10-12** класса

Составитель:
Усманов Акмаль Искандарович,
учитель физической культуры

2016 г.

Пояснительная записка.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для 10-12 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия **«Спортивно-оздоровительная деятельность»** соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется на-

правленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, программа 10-12 класса своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Обще-учебные умения, навыки и способы деятельности

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

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (проведение школьной спартакиады, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

В программе учтены материально-технические возможности школы и климатические условия региона.

Планируется использование учебника рекомендованного Министерством образования России - Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура» 10-11класс

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Приказом утверждается нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предусматривающая государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих 3 основных разделов: виды испытаний (тесты) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму.

«Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

Раздел **«Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида

(видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно - оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

Данная рабочая программа разработана на основании следующих документов и материалов:

1. «Федеральный компонент государственного стандарта общего образования», утвержденный приказом Министерства образования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089.

2. Постановление «О региональном (национально-региональном) компоненте государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования Свердловской области» Правительства Свердловской области от 17 января 2006 г. №15ПП.

3. Изменения к ГОС (приказ №164 от 03.06.2008 Минобрнауки России).

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 года №889 «Изменения учебного плана»

5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа скорректирована в соответствии с нормативами ВФСК ГТО, утвержденным приказом Министерства спорта России от 08.07.2014 № 575.

Содержание программы

№	Содержательные линии, темы	Федеральный компонент ГОСа	НРК ГОСа
1 2 3	**Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности** **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**. **Способы физкультурно - оздоровительной деятельности.**	**Здоровый образ жизни** человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью, комплекс ГТО (цели и задачи; содержание и структура) **Индивидуализированные комплексы** и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия. **Контроль физической нагрузки** и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом.	**Содержательная линия образования «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности»** Знания об основных санитарно-гигиенических нормах и правилах. Представление о методах организации комфортных отношений с педагогом, родителями и друзьями, укрепляющих их психофизическое здоровье. Развитие представлений о способах сохранения и укрепления психофизического здоровья, его охраны с учетом кризиса подросткового возраста, особенностей полового созревания; Знания о характерных для Урала видах спорта и возможности занятия ими по месту жительства. Понимание здоровья как высшей ценности. Учет природно-климатических особенностей Урала при организации деятельности по сохранению и укреплению психофизического здоровья человека. Индивидуальные особенности здоровья и способы предупреждения возможных заболеваний. Основные характеристики и нормы здорового образа жизни и эффективные способы его сохранения. Спортивный календарь Урала для детей и

4 5	**Знания о спортивно - оздоровительной деятельности** **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.** ***Акробатические упражнения и комбинации***.	**Общие представления** об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере мини-футбола и пионербола) **Девушки:** девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; **Юноши:** кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат, стойка на голове и руках силой из упора присев. **Опорные прыжки** – прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. **Лазание по канату –** способом в три приема; способом в два приема.	взрослых: сезонные виды спорта. Известные спортсмены Свердловской области. **Содержательная линия образования «Информационная культура».** Поиск информации, обеспечивающей успешную адаптацию к условиям проживания в регионе, конкретной местности. Виды источников информации и эффективные способы их использования. Различные источники информации социокультурном развитии Свердловской области, муниципального образования. Различные формы познания и осмысления получаемой информации. Поиск информации, способствующей развитию имеющихся способностей, обеспечивающей успешное самоутверждение среди взрослых и сверстников. Способы развития навыков самообразования с учетом индивидуальных способностей и требований учебной деятельности.

6 7 8 9 10	***Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.*** ***Упражнения лыжной подготовки*** ***Легкоатлетические упражнения.***	**Гимнастическое бревно - девушки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой). **Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши**: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. **Передвижение лыжными ход**ами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным одношажным.) Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прыжки с трамплина. Лыжная гонка 2,3 км Лыжная эстафета. **Старты (**высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метания малого мяча: на дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места. **Баскетбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. **Волейбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча;	Эффективные способы самоанализа и рефлексии. Выработка представлений об основных нормах и правилах здоровьесберегающего поведения, обеспечивающих комфортность взаимодействия в коллективе и с представителями различных социальных групп. Воспитание устойчивого неприятия различных видов зависимостей, разрушающих здоровье человека. Исторический опыт и традиции организации жизнедеятельности, обеспечивающие сохранение здоровья жителей региона.

		подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	
	Спортивные игры	**Мини-футбол (футбол):** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	
	Развитие физических качеств.	**Физические упражнения и комплексы упражнений**, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий. Элементы техники национальных видов спорта - русская лапта, городки.	

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

В ходе промежуточной аттестации учитываются результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Низкий (бронзовый значок)	Средний (серебряный значок)	Высокий (золотой значок)	Низкий (бронзовый значок)	Средний (серебряный значок)	Высокий (золотой значок)
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате освоения физической культуры по окончании девятого класса:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать

- бег 60 м – 8,2сек (м); 9,4сек (д)
- бег 2000 м – 9,20 мин (м); 10,40 мин (д)
- прыжок с места – 200 см (м); 180см (д)
- метание мяча – 45м (м); 27м (д)
- подтягивание на высокой перекладине – 8 раз (м)
- отжимание в упоре лёжа – 20 раз (д)
- пресс за 30 сек. – 24 раза (д)

НРК ГОСа «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности»

Предметно-информационная составляющая образованности:

- знать общие и специфические для Урала методы сохранения и постоянного укрепления физического здоровья;
- иметь обоснованные представления о возможностях собственного здоровья и способах его укрепления с учетом возрастных особенностей;
- знать особенности полового созревания в подростковом возрасте и умело их использовать для укрепления психофизического и социального здоровья;
- знать негативные последствия различных видов зависимостей для психофизического и социального здоровья;

Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:

- постоянно использовать традиционные для всех регионов, а также специфические для Урала методы сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
- уметь противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые

пытаются к ним приобщить;

НРК ГОСа «Информационная культура»

Предметно-информационная составляющая образованности:

- знать основные источники получения информации об социокультурном развитии Свердловской области и конкретного муниципального образования;
- знать методы отбора достоверной и необходимой для решения практических задач информации;
- знать основные источники информации, обеспечивающие активное самообразование, саморазвитие подростка.

Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:

- уметь использовать различные источники информации для получения сведений о социокультурном развитии Свердловской области и конкретного муниципального образования;
- владеть основными методами и способами отбора достоверной и необходимой информации о регионе;
- уметь использовать различные источники информации для повышения эффективности образования и самообразования;
- уметь использовать различные способы подачи информации при взаимодействии с другими людьми.

Тематическое планирование физкультуре в 10А классе

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Физкультура	ТБ на уроках л/а. Спринтерский бег – 30,100 м.	1
	Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега.	1
	Тактические действия нападающего в футболе.	1
	Эстафетный бег. Метание гранаты.	1
	Тактика бега на средние дистанции 400-800 м.	1
	Игровые задания для нападающих.	1
	Основы теории спортивной тренировки.	1
	Подготовка тестов ГТО – метание, бег, прыжок.	1
	Тактические действия защитника в футболе.	1
	Основы теории тренировки легкоатлета.	1
	Метание гранаты в цель.	1
	Тактика бега на длинные дистанции. 2, 3 км.	1
	ТБ на уроках по теме волейбол. Упражнения с мячами.	1
	Совершенствование технических действий в волейболе.	1
	Двусторонняя игра в волейбол.	1
	Совершенствование атаки в волейболе.	1
	Совершенствование защиты в волейболе.	1
	Круговая тренировка волйболиста.	1
	Прыжковые упражнения со скакалкой и барьерами.	1
	Совершенствование техники подачи мяча.	1
	Совершествование атаки и блока во время игры.	1
	Мини-турнир по волейболу.	1
	Тестирование физичеких качеств сила и прыгучесть.	1
	Совершенствование игровых навыков игры в волйбол.	1
	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
	Упражнения на снарядах - канат, перекладина.	1
	Силовая гимнастика.	1
	Основы теории атлетической гимнастики.	1
	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1
	Коррекционная гимнастика.	1
	Составление тренировки с отягощениями.	1
	Акробатика. Опорный прыжок.	1
	Виды современных направления гимнастики. Йога, Шейпинг.	1
	Круговой метод тренировки атлета.	1
	Упражнения на снарядах – перекладина, брусья.	1
	Комплекс акробатики.	1
	Принципы тренировки атлетической гимнастики.	1
	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Совершенствование комплекса акробатики.	1
	Атлетивеская гимнастика с гантелями.	1
	Атлетивеская гимнастика с гирей.	1
	Атлетическая гимнатсика на тренажёрах.	1
	Тестирование физических качеств сила, гибкость.	1
	Соревнования по акробатике.	1
	Соревнования на снарядах - канат, перекладина, "козёл".	1
	Парные единоборства.	1
	Групповые единоборства.	1
	Турнир по силовому троеборью.	1
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря и смазки лыж.	1

	Техника передвижения классическим ходом.	1
	Подвижные игры на улице.	1
	Правила организации лыжных прогулок.	1
	Техника спуска, поворотов и торможения.	1
	Зимний футбол.	1
	Тактика лыжной гонки. Лыжная гонка 5 км.	1
	Горнолыжная подготовка.	1
	Тактика зимнеко футбола.	1
	Техника классического хода на равнине и подъёме.	1
	Лыжная эстафета.	1
	Игра в хоккей на валенках.	1
	Техника передвижения коньковым ходом.	1
	Лыжный биатлон.	1
	Тактика иры в хоккей на валенках.	1
	Техника конькового хода на равнине и подъёме.	1
	Спринтерские гонки.	1
	Игра в регби на снегу.	1
	Подготовка к сдаче норматива ГТО по лыжной подготовке.	1
	Горнолыжная техника.	1
	Круговая тренировка волейболиста.	1
	Совершенствование техники конькового хода.	1
	Совершенствование техники горнолыжной подготовки.	1
	Двусторонняя игра в волейбол.	1
	Комплекс упражнений коррегирующей гимнастики.	1
	Методика тестирования физических качеств.	1
	Игровые задания с элементами волейбола.	1
	Игра в волейбол.	1
	Тестирование физических качеств гибкость, сила, прыгучесть.	1
	Турнир по волейболу.	1
	Правила баскетбола. Баскетбол на Олимпийских играх.	1
	Технико-тактические действия баскетболиста.	1
	Теория судейства в баскетболе. Судейская практика.	1
	Круговая тренировка баскетболиста.	1
	Техника броска в корзину в движении.	1
	Игра в баскетбол.	1
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
	Совершенствование техники разбега и отталкивания прыжка в высоту.	1
	Игра в стритбол.	1
	Основы самоподготовки и самоконтроля.	1
	Составление индивидуальной тренировочной программы.	1
	Соревновательная игра в баскетбол.	1
	ТБ на уроках л/а. Эстафетный бег.	1
	Спринтерский бег – 100, 200 м.	1
	Игра в лапту.	1
	Метание гранаты на дальность.	1
	Шведская эстафета – 60, 100, 200, 400 м.	1
	Тактика игры в лапту.	1
	Бег на 1000 м. с выбыванием.	1
	Подготовка к сдаче норматива ГТО в беге на длинные дистанции.	1
	Кросс по пересечённой местности до 5 км.	1
	Технико-тактические действия футболиста.	1
	Игра в футбол.	1
	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1

Тематическое планирование физкультуре в 10В классе

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика, спортивные игры.	Правила т/б на занятиях легкой атлетикой.	1
	Эстафетный бег	1
	Спринтерский бег 100м (учет)	1
	Прыжок в длину с разбега.	1
	Метание мяча на дальность.	1
	Бег на средние дистанции.	1
	Бег 1000м на время.	1
	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	1
	Передвижение и остановка игрока.	1
	Подачи мяча различными способами.	1
	Бросок мяча в движении.	1
	Передача мяча в движении.	1
	Броски мяча в прыжке.	1
	История Олимпийского движения, комплекс ГТО (цели и задачи).	2
	Правила самоконтроля в спорте.	1
	ТБ на уроках гимнастики.Упражнения на высокой перекладине. Комбинация акробатики.	1
	Упражнения на высокой перекладине.Комбинация акробатики.	1
	Упражнения на высокой перекладине. Комбинация акробатики.	1
	Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	1
	Комбинация акробатики. Опорный прыжок через «коня».	1
	Методика выполнения упражнения «пирамида». Упражнения со штангой	1
	Лазание по канату. Опорный прыжок через "коня".	1
	Составление тренировочной программы. Упражнения на силовых тренажёрах	1
	Тестирование физических качеств	1
	Полоса препятствий. Комплекс упражнений ГТО (содержание и структура).	1
	Принципы силовой тренировки. Упражнения с гантелями.	1
	Лазание по канату. Методика «круговой тренировки».	1
	Методика выполнения упражнения «до отказа». Упражнения с гирей.	1
	Система Д.Вейдера. Упражнения с партнером и весом своего тела.	1
	Подведение итогов	1
Лыжи. Лыжная подготовка.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
	Совершенствование техники классического хода. Имитация.	1
	История лыжного спорта России.	1
	Совершенствование техники классического хода.	1
	История лыжного спорта России. Тактика лыжной гонки.	1
	Экстремальные виды лыжного спорта.	1
	Совершенствование техники конькового хода.	1
	Значение занятий лыжным спортом в повышении работоспособности организма.	1
	Совершенствование техники перехода с хода на ход.	1
	Горнолыжная подготовка.	1
	Принципы и правила закаливания зимой.	1
	Совершенствование техники конькового хода. Имитация (одновременно одношажный ход)	1

	Тактика ведения гонки. Горнолыжная подготовка	1
	классический попеременный двухшажный ход	1
	классический одновременный бесшажный ход	1
	классический одновременный одношажный ход	1
	Полуконьковый ход	1
	Коньковый ход без палок	1
	Двухшажный коньковый ход	1
	Одновременный одношажный коньковый ход	1

Тематическое планирование физкультуре в 11А классе

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Физкультура	Т.Б. на уроках л/а. Бег на 30, 100 м.	1
	Метания гранаты. Беговые задания.	1
	Игра в футбол.	1
	Метания гранаты. Прыжок в длину.	1
	Эстафетный бег. Шведская эстафета.	1
	Технико-тактические действия в футболе.	1
	Прыжок в длину с разбега.	1
	Бег 1000 м.	1
	Кросс по пересечённой местности.	1
	Метание гранаты.	1
	Бег 3000 м.	1
	Игровые задания на развитие быстроты.	1
	Бег с ходьбой 5 км.	1
	Техника скандинавской ходьбы.	1
	Игровые задание на развитие ловкости.	1
	Технико-тактические действия в волейболе.	1
	Атака первым темпом. Игра в волейбол.	1
	Двусторонняя игра в волейбол.	1
	Технико-тактические действия в волейболе.	1
	Нападающий удар и блокировка.	1
	Парные упражнения с мячом.	1
	Круговая тренировка волейболиста.	1
	Технико-тактические действия в волейболе.	1
	Мини-турнир по волейболу.	1
	Тесты на развитие физических качеств.	1
	Технико-тактические действия в волейболе.	1
	Основы судейства в волейболе.	1
	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
	Упражнения на высокой перекладине. Лазание по канату.	1
	Силовые упражнения с набивным мячом.	1
	Акробатика. Упражнения на высокой перекладине.	1
	Система Дж. Вейдера. Упражнения с гантелями.	1
	Парные упражнения на развитие силы.	1
	Акробатика. Упражнения на высокой перекладине.	1
	Лазание по канату. Методика «круговой тренировки».	1
	Единоборства.	1
	Упражнения на перекладине. Акробатическая комбинация.	1
	Методика атлетической гимнастики.	1
	Атлетическая гимнастика с гантелями.	1

	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1
	Методики атлетической гимнастики. Упражнения с гирей.	1
	Приёмы самообороны.	1
	Упражнения на высокой перекладине. Опорный прыжок.	1
	Упражнения на силовых тренажёрах.	1
	Приёмы самообороны от человека с оружием.	1
	Тесты на развитие силы групп мышц. Силовое троеборье.	1
	Составление индивидуальной программы.	1
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Смазка лыж.	1
	Совершенствование техники классического хода	1
	Зимний футбол.	1
	Техника перехода с хода на ход.	1
	Совершенствование техники классического хода	1
	Тактика зимнего футбола.	1
	Лыжная гонка 3 км.	1
	Совершенствование техники классического хода	1
	Зимний футбол на валенках.	1
	Техника перехода с хода на ход.	1
	Совершенствование техники классического хода	1
	Хоккей на валенках.	1
	Горнолыжная подготовка	1
	Совершенствование техники классического хода	1
	Технические приёмы хоккея на валенках.	1
	Техника конькового хода.	1
	Совершенствование техники конькового хода.	1
	Практика судейства зимнего футбола.	1
	Лыжная гонка 5 км.	1
	Совершенствование техники конькового хода.	1
	Практика судейства хоккея на валенках.	1
	Техника конькового хода.	1
	Совершенствование техники конькового хода.	1
	Регби на снегу.	1
	Спринтерские забеги на лыжах.	1
	Совершенствование техники конькового хода.	1
	Методика развития физических качеств.	1
	ТБ на уроках в зале. Упражнения с мячами.	1
	Спортивные игры в зале.	1
	Двусторонняя игра в баскетбол.	1
	Технико-тактические действия баскетболиста.	1
	Упражнения с набивными мячами.	1
	Совершенствование индивидуальных действий в баскетболе.	1
	Прыжок в высоту с разбега.	1
	Тактика прессинга в баскетболе.	1
	Совершенствование групповых действий в баскетболе.	1
	Прыжок в высоту с разбега.	1
	Тактика заслона в баскетболе.	1
	Совершенствование техники броска в кольцо.	1
	Баскетбольная эстафета. Броски мяча в кольцо.	1
	Тактика «быстрого прорыва» в баскетболе.	1
	Практика судейства в баскетболе.	1
	Тесты на развитие физических качеств.	1
	Игра в баскетбол и стритбол.	1
	Мини-турнир по стрит-болу.	1
	Т.Б. на уроках Л/А. Бег - 30, 100 м.	1

	Метание гранаты. Кросс по пересечённой местности.	1
	Игра в мини- футбол.	1
	Бег 1000 м. Метание гранаты.	1
	Технико-тактические действия футболиста.	1
	Совершенствование индивидуальных действий футболиста.	1
	Бег 3000 м.	1
	Шведская эстафета.	1

Тематическое планирование физкультуре в 11В классе

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика, спортивные игры.	Правила т/б на занятиях легкой атлетикой.	1
	Эстафетный бег	1
	Спринтерский бег 100м (учет)	1
	Прыжок в длину с разбега.	1
	Метание мяча на дальность.	1
	Бег на средние дистанции.	1
	Бег 1000м на время.	1
	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	1
	Передвижение и остановка игрока.	1
	Подачи мяча различными способами.	1
	Бросок мяча в движении.	1
	Передача мяча в движении.	1
	Броски мяча в прыжке.	1
	История Олимпийского движения, комплекс ГТО (цели и задачи)	2
	Правила самоконтроля в спорте.	1
	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на высокой перекладине. Комбинация акробатики.	1
	Упражнения на высокой перекладине. Комбинация акробатики. Принципы силовой тренировки. Упражнения с гантелями.	1
	Упражнения на высокой перекладине. Комбинация акробатики. Лазание по канату. Методика «круговой тренировки».	1
	Упражнения на перекладине. Лазание по канату. Методика выполнения упражнения «до отказа». Упражнения с гирей.	1
	Комбинация акробатики. Опорный прыжок через «коня».	1
	Методика выполнения упражнения «пирамида». Упражнения со штангой	1
	Лазание по канату. Опорный прыжок через "коня".	1
	Составление тренировочной программы. Упражнения на силовых тренажёрах	1
	Тестирование физических качеств	1
	Полоса препятствий. Комплекс упражнений ГТО (содержание и структура).	1
	Принципы силовой тренировки. Упражнения с гантелями.	1
	Лазание по канату. Методика «круговой тренировки».	1
	Методика выполнения упражнения «до отказа». Упражнения с гирей.	1
	Система Д.Вейдера. Упражнения с партнером и весом своего тела.	1
Лыжи. Лыжная подготовка.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
	Совершенствование техники классического хода. Имитация.	1
	История лыжного спорта России.	1
	Совершенствование техники классического хода.	1

	История лыжного спорта России. Тактика лыжной гонки.	1
	Экстремальные виды лыжного спорта.	1
	Совершенствование техники конькового хода.	1
	Значение занятий лыжным спортом в повышении работоспособности организма.	1
	Совершенствование техники перехода с хода на ход.	1
	Горнолыжная подготовка.	1
	Принципы и правила закаливания зимой	1
	Совершенствование техники конькового хода. Имитация (одновременно одношажный ход)	1
	Тактика ведения гонки. Горнолыжная подготовка	1
	Попеременный двухшажный ход. Техника	1
	Одновременный бесшажный ход	1
	Одновременный одношажный ход	1
	Одновременного одношажного ход. Скоростной	1
	Полуконьковый ход	1
	Коньковый ход без палок	1
	Двухшажный коньковый ход	1

Тематическое планирование физкультуре в 12В классе

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика, спортивные игры.	Правила т/б на занятиях легкой атлетикой.	1
	Эстафетный бег	1
	Спринтерский бег 100м (учет)	1
	Прыжок в длину с разбега.	1
	Метание мяча на дальность.	1
	Бег на средние дистанции.	1
	Бег 1000 м на время.	1
	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	1
	Передвижение и остановка игрока.	1
	Подачи мяча различными способами.	1
	Бросок мяча в движении.	1
	Передача мяча в движении.	1
	Броски мяча в прыжке.	1
	История Олимпийского движения, комплекс ГТО (цели и задачи)	2
	Правила самоконтроля в спорте.	1
	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на высокой перекладине. Комбинация акробатики.	1
	Упражнения на высокой перекладине. Комбинация акробатики. Принципы силовой тренировки. Упражнения с гантелями.	1
	Упражнения на высокой перекладине. Комбинация акробатики. Лазание по канату. Методика «круговой тренировки».	1
	Упражнения на перекладине. Лазание по канату. Методика выполнения упражнения «до отказа». Упражнения с гирей.	1
	Комбинация акробатики. Опорный прыжок через «коня».	1
	Методика выполнения упражнения «пирамида». Упражнения со штангой	1
	Лазание по канату. Опорный прыжок через "коня".	1
	Составление тренировочной программы. Упражнения на силовых тренажёрах	1
	Тестирование физических качеств	1

	Полоса препятствий. Комплекс упражнений ГТО (содержание и структура).	1
	Принципы силовой тренировки. Упражнения с гантелями.	1
	Лазание по канату. Методика «круговой тренировки».	1
	Методика выполнения упражнения «до отказа». Упражнения с гирей.	1
	Система Д.Вейдера. Упражнения с партнером и весом своего тела.	1
Лыжи. Лыжная подготовка.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
	Совершенствование техники классического хода.	1
	История лыжного спорта России.	1
	Совершенствование техники классического хода. Имитация.	1
	История лыжного спорта России. Тактика лыжной гонки.	1
	Экстремальные виды лыжного спорта.	1
	Совершенствование техники конькового хода.	1
	Значение занятий лыжным спортом в повышении работоспособности организма.	1
	Совершенствование техники перехода с хода на ход.	1
	Принципы и правила закаливания зимой.	1
	Совершенствование техники конькового хода	1
	Тактика ведения гонки. Горнолыжная подготовка	1
	Попеременный двухшажный ход. Техника	1
	Одновременный бесшажный ход	1
	Одновременный одношажный ход	1
	Одновременный двухшажный ход	1
	Полуконьковый ход	1