

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Социалистического Труда Н.Ф.Зыбанова с. Березняки муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы:  /Савченко А.Н./

Приказ № 63-од от 29.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

«Физическая культура» (10 класс)

Уровень образования среднее общее


СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической культуры:

Ф.И.О. Сараев Сергей Михайлович

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР:

 Молчанова О.А.

Дата: 29.08.2022 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Председатель ШМО:

 Борисова Т.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, а также с примерной программой по физической культуре.

Нормативные документы:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования")

Учебный план ГБОУ СОШ им.Н.Ф.Зыбанова с. Березняки.

Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2022/2023 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Место предмета в учебном плане

В 10 классе продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план ГБОУ СОШ им.Н.Ф.Зыбанова с. Березняки. отводит 108 часов для изучения физической культуры на ступени среднего общего образования. Данная рабочая программа рассчитана на 108 часов в 10 классе (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплект

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы. М.: Просвещение, 2016

Планируемые результаты

Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре», выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая содержание «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

- планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;

- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.

Овладевая содержанием раздела «Физическое совершенствование», выпускник научится:

- выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.);

- выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовки, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы);

- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации..

В разделе *«Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (*юноши*)», «Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом (*девушки*)», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности».

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

В связи с тем, что в школе отсутствует спортивный зал, полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам «Гимнастика», «Спортивные игры» затруднительна. В связи с этим некоторые темы этих разделов изучаются в ознакомительном плане.

№ п/п	Разделы и темы	Количес тво часов
		Класс
		X
I	Знания о физической культуре	8
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	3
2	Оздоровительные системы физического воспитания	4
3	Спортивная подготовка	1
II	Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	4
1	Организация и проведение занятий физической культурой	2
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
III	Физическое совершенствование	96
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10
2	Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)	30
3	Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом (девушки)	
4	Упражнения в системе спортивной подготовки	50
5	Упражнения культурно-этнической направленности	6
	Всего	108

10 класс
Общее число часов – 108 часов.

Знания о физической культуре. 8 часов

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Характеристика видов деятельности учащихся

Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений.

Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности: сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.

Готовить сообщения и презентации по теме «Занятия физическими упражнениями в системе научной организации труда». Объяснять назначение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, раскрывать их целевые задачи и содержательное наполнение. Готовить сообщения и презентации по теме «Производственная гимнастика как фактор оптимизации работоспособности человека». Готовить сообщения и презентации по теме «Восстановление организма после напряжённой трудовой деятельности в режиме дня и производственной недели». Объяснять оздоровительные свойства банных процедур, раскрывать правила их безопасного использования. Готовить сообщения и презентации по теме «История и развитие современного массажа». Готовить сообщения и презентации по теме «Лечебные свойства массажа и самомассажа». Владеть техникой основных приёмов самомассажа, проводить сеансы самомассажа в процессе индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ». «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы,

остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (*юноши*) и шейпинг (*девушки*) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Характеристика видов деятельности учащихся

Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр

Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады

Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования

Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения

Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.

Спортивная подготовка. Основные структурными компонентами современного комплекса ГТО и их содержательным наполнением: нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО, спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО. Ознакомление с техникой выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО и этапами подготовки к их выполнению учащимися старшей школы. Программно-нормативное обеспечение комплекса ГТО, характеристика нормативных требований для учащихся 10—11 классов

Характеристика видов деятельности учащихся

Определять состав и анализировать технику выполнения тестовых упражнений пятой ступени комплекса ГТО, требования к физической подготовке на бронзовый, серебряный и золотой знак. Готовить сообщения и презентации по теме «Сравнительный анализ нормативных требований комплексов ГТО в период построения социалистического общества и в настоящее время». Выполнять тестовые упражнения современного комплекса ГТО пятой ступени

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 4 часа

Организация и проведение занятий физической культурой. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Основные типы и формы активного отдыха. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий

физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм самостоятельных занятий. Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры.

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять досуговую деятельность как компонент жизнедеятельности человека, средство восстановления организма за счёт чередования разных видов деятельности. Определять индивидуальный объём времени на досуговую деятельность в условиях режима дня и учебной недели. Готовить сообщения и презентации по теме «Досуговая деятельность и активный отдых в режимной организации здорового образа жизни». Объяснять роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека. Руководствоваться перечнем ограничений к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с медицинской группой здоровья.

Составлять планы-конспекты комплексных уроков в соответствии с составом решаемых задач, подбирать режимы физической нагрузки с учётом индивидуального физического состояния. Дозировать физическую нагрузку для индивидуальных занятий физической культурой и спортом с учётом результатов контроля состояния здоровья.

Руководствоваться рекомендациями к подготовке выполнения норм комплекса ГТО, использовать принципы спортивной тренировки для планирования годичного цикла тренировок. Планировать годичный цикл самостоятельных занятий по развитию физических качеств, ориентированных на успешное выполнение нормативов комплекса ГТО, использовать средства базовых видов спорта для целенаправленного процесса физической подготовки.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учёт оперативных показателей состояния организма и их учёт в процессе занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Проводить регулярные наблюдения за субъективными показателями текущего состояния организма, выполнять наблюдения за показателями качества настроения, самочувствия, сна, аппетита. Проводить регулярное оценивание текущего состояния организма по объективным показателям, выполнять мероприятия по измерению артериального давления и выполнению ортостатической пробы. Проводить оценивание характера оперативного состояния организма по объективным внешним признакам во время занятий физической культурой и спортом (по окраске кожного покрова, потливости, координации движений, нарушению внимания).

Физическое совершенствование. 96 часов

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой(10 ч) (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и

гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков.

Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля. Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных координационных способностей. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности. Составляют программы тренировок оздоровительным бегом на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (30 ч) (юноши).

Первый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднятие рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднятие ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад.

Первый курс (вторая серия). Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднятие рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднятие ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднятие туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднятие на носках.

Второй курс. Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднятие штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднятие рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднятие гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднятие и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднятие на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. *Третий курс (первая серия).* Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.

Третий курс (вторая серия). Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднятие грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на

коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднятие и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднятие на носках. *Четвертый курс (первая серия).* Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднятие прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища.

Четвертый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднятие на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднятие и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднятие и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.

Пятый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднятие штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища.

Пятый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднятие туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднятие и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны.

Шестой курс. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднятие туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднятие штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднятие штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на

животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища

Характеристика видов деятельности учащихся.

Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика: история и современное развитие». Руководствоваться конституциональными особенностями телосложения при планировании содержания и направленности индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой и потребностями. Владеть техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики, подбирать величину нагрузки согласно индивидуальным возможностям организма и решаемым педагогическим задачам. Проектировать систему тренировочных занятий атлетической гимнастикой в соответствии с индивидуальными интересами. Составлять комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений. Выделять отличительные признаки атлетической гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровье сберегающей физической культуры».

Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом (30 ч) (девушки).

Комплекс ритмической гимнастики. Стретчинг. Базовые аэробные шаги. Прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнения общего воздействия. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).

Упражнения для мышц живота (сгибателей). Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднимание туловища.

Упражнения для мышц спины (разгибателей). Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.

Упражнения для ягодичных мышц. Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы подниманием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.

Упражнения для отводящих мышц бедра. Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на левом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежа на левом боку.

Упражнения для мышц бедра (разгибателей). Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднятие ног до горизонтального положения.

Упражнения для мышц бедра (сгибателей). Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).

Упражнения для мышц стопы и голени. Стоя, руки на поясе, ритмичное поднятие на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднятие гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Готовить сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика: история и современное развитие». Владеть техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, подбирать величину нагрузки для занятий согласно индивидуальным возможностям организма. Проектировать систему тренировочных занятий ритмической гимнастикой, оценивать эффективность формирования пластичности движений. Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Выделять отличительные признаки стретчинга, анализировать его оздоровительные свойства. Выделять отличительные признаки ритмической гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры». Выделять отличительные признаки аэробной гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Аэробная гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры». Выделять отличительные признаки силовой гимнастики (шейпинга), анализировать её оздоровительные свойства.

Упражнения в системе спортивной подготовки (50 ч).

Гимнастика на спортивных снарядах (2 ч) (юноши). Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Гимнастика на спортивных снарядах (девушки). Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Легкая атлетика (14 ч). Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Лыжные гонки (20 ч). Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

Спортивные игры (14 ч). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

Характеристика видов деятельности учащихся.

Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику опорных прыжков. Описывают технику акробатических

упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют упражнения (лазание по канату, лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах) для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют упражнения (опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча) для развития скоростно-силовых способностей. Используют общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами для развития гибкости. Используют программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых

упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Используют длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка для развития выносливости. Используют прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей для развития скоростно-силовых способностей. Используют эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов для развития скоростных способностей. Используют варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют тренировку в оздоровительном беге в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.

Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, применять её в условиях игровой деятельности (удары средней и внутренней частью подъёма по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар носком и удар пяткой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар головой по летящему мячу). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в футбол.

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и в движении). Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и в движении).

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в волейбол, применять её в условиях игровой деятельности (передача двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча; приём мяча двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокирование в прыжке с места). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол.

Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности: объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры. Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей

Упражнения культурно-этнической направленности (6 ч). Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в лапту, применять её в условиях игровой деятельности (ловля мяча двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхняя, нижняя, сбоку, передача мяча, осаливание соперника). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в лапту.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 класс

Название раздела/темы			Темы уроков	Да та
Знания о физической культуре	1	1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физкультура в организации трудовой деятельности.	
Гимнастика	1	2	Подтягивание на перекладине.	
Лёгкая атлетика	1	3	Прыжок в длину с места.	
	2	4	Бег 100 м.	
	3	5	Бег 500 и 1000 м.	
	4	6	Метание гранаты на дальность.	
	5	7	Кроссовый бег	
	6	8	Прыжок в длину с разбега.	
	7	9	Совершенствование техники длительного бега.	
Спортивные игры	1	10	Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
	2	11	Техника приёма и передачи мяча.	
	3	12	Совершенствование техники подачи.	
	4	13	Совершенствование защитных действий.	
	5	14	Баскетбол. Ведение мяча.	
	6	15	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	
Лёгкая атлетика	8	16	Совершенствование техники длительного бега.	
	9	17	Метание мяча на дальность.	
	10	18	Бег 2000 и 3000 м.	
Знания о физической культуре	2	19	Адаптивная гимнастика для восстановления здоровья человека	
	3	20	Системы занятий по формированию стройной фигуры.	
	4	21	Организационные основы занятий. Режим питания.	
Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	1	22	Комплексы дыхательной гимнастики.	
Ритмическая / атлетическая гимнастика	1	23	Комплекс ритмической гимнастики. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
	2	24	Базовые аэробные шаги. / Комплекс упражнений 1.	
АФ	2	25	Комплексы упражнений на развитие координации движений.	
Р / а г	3	26	Базовые аэробные шаги. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
	4	27	Базовые аэробные шаги. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
ЗОФК	5	28	Структурные основы комплекса ГТО.	
Р / а г	5	29	Стретчинг./ Комплекс упражнений 2.	
	6	30	Комплекс ритмической гимнастики. / Толчок гирь.	
Лыжные гонки	1	31	Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения.	
Способы двигательной деятельности	1	32	Планирование индивидуальных занятий физкультурой.	

Лыжные гонки	2	33	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
Р / а г	7	34	Комплекс 1 с использованием базовых шагов. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	3	35	Совершенствование техники конькового хода.	
СДД	2	36	Наблюдение за техникой выполнения упражнений, нагрузкой, самочувствием.	
Лыжные гонки	4	37	Подъём в гору коньковым ходом.	
	5	38	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
	6	39	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	
Р / а г	8	40	Комплекс 1 с использованием базовых шагов. / Комплекс упражнений 3	
	9	41	Комплекс 2 с использованием базовых шагов. / Рывок гирь.	
АФ	3	42	Комплексы гимнастики для глаз.	
Лыжные гонки	7	43	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
Р / а г	10	44	Комплекс 2 с использованием базовых шагов. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
	11	45	Прыжковые упражнения со скакалкой. / Комплекс упражнений 4.	
	12	46	Комплекс 3 с использованием базовых шагов. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	8	47	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
СДД	3	48	Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО.	
Р / а г	13	49	Комплекс 3 с использованием базовых шагов. / Толчок гирь.	
АФ	4	50	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	
Р / а г	14	51	Упражнения для мышц ног. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	9	52	Подъём в гору коньковым ходом.	
ЗОФК	6	53	Предупреждение утомления и повышение работоспособности.	
СДД	4	54	Ведение индивидуального дневника самонаблюдения.	
Р / а г	15	55	Упражнения для мышц живота. / Комплекс упражнений 5.	
Лыжные гонки	10	56	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	
АФ	5	57	Комплексы упражнений на регулирование массы тела.	
ЗОФК	7	58	Содержание и формы занятий после заболеваний.	
Р / а г	16	59	Комплекс ритмической гимнастики. / Рывок гирь.	
Лыжные гонки	11	60	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	
	12	61	Преодоление препятствий.	
Р / а г	17	62	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. /	

			Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	13	63	Правила переменной тренировки.	
	14	64	Контрольная тренировка 2,5-4 км.	
Р / а г	18	65	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. / Комплекс упражнений 6.	
АФ	6	66	Комплексы упражнений на формирование осанки и стройной фигуры.	
Лыжные гонки	15	67	Совершенствование техники классического хода.	
	16	68	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	
Р / а г	19	69	Стретчинг./ Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	17	70	Торможение боковым соскальзыванием.	
	18	71	Совершенствование техники лыжных ходов.	
АФ	7	72	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата	
Р / а г	20	73	Упражнения для мышц ног. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Лыжные гонки	19	74	Подвижные игры. Спуски с гор.	
	20	75	Соревнования лыжников класса 3-5 км.	
Р / а г	21	76	Упражнения для мышц живота. / Комплекс упражнений 7.	
	22	77	Комплекс ритмической гимнастики. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
ЗОФК	8	78	Закон РФ в области физической культуры.	
АФ	8	79	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях органов зрения	
Р / а г	23	80	Упражнения для мышц спины. / Комплекс упражнений 8.	
	24	82	Упражнения для мышц стопы и голени. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
АФ	9	81	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях органов дыхания, кровообращения.	
Р / а г	25	83	Комплекс ритмической гимнастики. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
	26	84	Упражнения для мышц ног. / Комплекс упражнений 9.	
	27	85	Прыжковые упражнения со скакалкой. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Упражнения культурно-этнической направленности (УКЭН)	1	86	Лапта. Удары по мячу.	
АФ	10	87	Оздоровительная ходьба и бег.	
Лёгкая атлетика	11	88	Кроссовая подготовка.	
УКЭН	2	89	Лапта. Тактические действия в защите.	
Лёгкая атлетика	12	90	Метание мяча.	
	13	91	Спринтерский бег.	
Р / а г	28	92	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. / Комплекс упражнений 10.	

УКЭН	3	93	Лапта. Тактические действия в нападении.	
	4	94	Двусторонняя игра.	
	5	95	Двусторонняя игра.	
	6	96	Двусторонняя игра.	
Лёгкая атлетика	14	97	Эстафетный бег.	
Р / а г	29	98	Комплекс ритмической гимнастики. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Гимнастика	2	99	Упражнения на брусках. Упражнения на бревне.	
Р / а г	30	100	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. / Комплекс упражнений на все группы мышц.	
Спортивные игры	7	101	Баскетбол. Двусторонняя игра.	
	8	102	Футбол. Двусторонняя игра.	
	9	103	Баскетбол. Двусторонняя игра.	
	10	104	Волейбол. Двусторонняя игра.	
	11	105	Футбол. Двусторонняя игра.	
	12	106	Волейбол. Двусторонняя игра.	
	13	107	Футбол. Двусторонняя игра.	
	14	108	Футбол. Двусторонняя игра.	
Всего		108		

СРЕДСТВА И ОБОРУДОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	3 шт.
2	Мячи баскетбольные	5 шт.
3	Мячи набивные	1 шт.
4	Мячи футбольные	3 шт.
5	Скакалки	4 шт.
6	Лыжи на ботинках	30 пар
7	Лыжные ботинки	30 пар
8	Мяч малый (теннисный)	5 шт.
9	Маты	5 шт.
10	Обручи гимнастические	2 шт.
11	Гранаты	3 шт.
12	Мячи для метания	2 шт.
13	Стойка для прыжков в высоту	2 шт.
14	Планка для прыжков в высоту	1 шт.
15	Столлы теннисные	2 шт.
16	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
17	Стенка гимнастическая	1 шт.
18	Навесные перекладины	1 шт.
19	Палка гимнастическая	2 шт.
20	Штанга	1 шт.
21	Гири – 8, 12, 16 кг	6 шт.
22	Гантели - 16 кг разборные	2 шт.
23	Коврик гимнастический	5 шт.
24	Тренажёр для развития силы кисти	2 шт.
25	Волейбольная сетка	1 шт.
26	Стойки и сетки для игры в теннис	2 шт.
27	Аптечка медицинская	1 шт.
28	Секундомер	1 шт.
29	Рулетка	1 шт.
30	Туризм (палатка, спальники и др.)	6 шт.
31	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	+
32	Компьютер	1 шт.
33	Проектор	1 шт.
34	Принтер	1 шт.
35	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+
	Пришкольный стадион (площадка)	+
36	Легкоатлетическая дорожка	+
37	Игровое поле для футбола	+
38	Баскетбольная площадка	+
39	Волейбольная площадка	+
40	Гимнастический городок	+
41	Прыжковая яма	+
42	Полоса препятствий	+

43	Лыжная трасса	+
----	---------------	---

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
2. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 классы. 2016
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные подвижные игры/ Волгоград: Учитель, 2007
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры»/ Волгоград: Учитель, 2008
7. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах»/ М.:Дрофа,2006
8. Погадаев И.В., Мишин Б.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы/ М.: Дрофа, 2005
9. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
10. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры». 5-11 кл.: Методическое пособие.- М.: Дрофа, 2004
11. Гамаюнов А.А. «Пособие организаторам соревнований, специалистам и футбольным арбитрам».-Новосибирск: Квар, 2005
12. Гамаюнов А.А. Лебедев А.И. «Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту».-Новосибирск:, 2005
13. Видякин М.В. «Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками)»/ Волгоград: Учитель, 2008
14. Видякин М.В. «Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами)»/ Волгоград: Учитель, 2008
15. Янсон Ю.А. «Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии». Ростов-на-Дону: Феникс, 2005
16. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства./ Авторы-составители: Л.Ю. Костарев, Р.М. Валнахметов, Л.Г. Гусев, - М.: Советский спорт, 2004.