

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа МКОУ «СОШ № 19» по физической культуре для 10 - 11 классов. Разработана на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся

1 - 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от. 05.03.210 г. № 1089.

Рабочая программа рассчитана – 210 часов:

10 класс – 105 часов (3 часов в неделю);

11 класс – 105 часов (3 часов в неделю).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности к занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения, двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Часы, отведённые, на изучения плавания (на суше) выделяются из раздела: из вариативной части – 4 часа (для изучения спец. упражнений на суше).

Основы знания о физической культуре изучаются на отдельно отведённых уроках в количестве – 12 часов, выделенных из вариативной части программы.

Для реализации целей, задач, содержания рабочей программы по физической культуре используются следующие:

- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- игровые технологии

средства материально-технического обеспечения:

методические пособия для учителя; портреты выдающихся спортсменов; иллюстративный материал;

компьютер; медиапроектор; магнитофон; видеофильмы; аудиозаписи.

инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, большие и малые; скакалки; гранаты; обручи; ракетки;

лыжи

оборудование: канат, козёл, маты, мост, брусья.

учебно - методический комплект:

Физическая культура. 10 - 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.

Автор: Лях В. И., Зданевич А.А.

Издательство: Просвещение, 2007

Рабочая программа предусматривает на этапе основного общего образования являются следующие направления:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формирование полученных результатов.

В информационно – коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективная оценка своих учебных достижений, поведения, черт личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Формы контроля реализации целей, задач и содержания рабочей программы по физической культуре:

Форма контроля	Количество		Система оценивания
	10 кл.	11 кл.	
Тестирование	10 кл.	11 кл.	
<i>Скоростные</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Координационные</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Скоростно-силовые</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Выносливость</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Гибкость</i>	1	1	По пятибалльной системе
<i>Силовые</i>	1	1	По пятибалльной системе

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Базовая часть		
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<i>12</i>	<i>12</i>
1.2.	Спортивные игры: волейбол	21	21
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4.	Лёгкая атлетика	23	23
1.5.	Лыжная подготовка	18	18
1.4.	Плавание	4	4
	Вариативная часть		
2.1.	Спортивные игры:		
	баскетбол	9 (девушки)	9 (девушки)
	футбол	9 (юноши)	9 (юноши)
	Итого:	105	105

Содержание курса

10 класс

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 полугодие		2 полугодие	
		девушки	юноши	девушки	юноши
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	5	5	7	7
1.2.	Спортивные игры: волейбол	10	10	11	11
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4.	Лёгкая атлетика	11	11	12	12
1.5.	Лыжная подготовка			18	18
1.4.	Плавание			4	4
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол	4		5	
	футбол		4		5
	Итого:	48	48	57	57

Знания о физической культуре - 12 часов

Физическая культура и здоровый образ жизни.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Роль физической культуры и спорта в профилактики заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж)

при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля. Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов

На совершенствование строевых упражнений

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Оздоровительные системы физического воспитания:

- ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы;

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительный ходьба и бег.

На совершенствование ОРУ с предметами

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

На развитие координационных способностей

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

На овладение организаторскими умениями

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

Самостоятельные занятия

Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений и предметов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Лёгкая атлетика – 23 час

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м. ; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м.

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2x2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12 – 14 м. Метание гранаты 300 – 500 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. 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 и.п. в цель и на дальность обеими руками.

Занятия по физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствование основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка - 18 часов

Освоение техники лыжных ходов

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Знания о физической культуре

Правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Спортивные игры:

Баскетбол – 9 часов(девушки)

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ловли и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол – 21 час

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма и передач мяча

На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами, мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10- 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре: терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание

нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Футбол - 9 часов(юноши)

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)

На совершенствование техники тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также сочетания с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знание о физической культуре

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Плавание – 4 часа(спец.упражнения на суше)

На закрепление изученных способов плавания

Плавание изученными спортивными способами(имитация техники)

На освоение плавания прикладными способами

Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке, брассом. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

На развитие выносливости

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Проплывание отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз;

На развитие координационных способностей

Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

Знания о физической культуре

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плавания в открытых водоёмах и в бассейне.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

На овладение организаторскими способностями

Выполнение обязанностей судьи. Основа методики и организации занятий с младшими школьниками.

Тематическое планирование (юноши)

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	ИОТ – О18 - 2011 Презентация
2.	Совершенствование техники спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Совершенствование техники: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Совершенствование техники метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Совершенствование техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата

8.	Закрепление техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м).; метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Корректировка техники
10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	Корректировка техники
11	Совершенствование полосы препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Корректировка техники Фиксирование результата
12.	Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 3000 м	
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.	ИОТ – 021 - 2011
14.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры

	положений.	
16.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой, остановка мяча ногой, грудью, удары по мячу ногой и головой .	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.	ИОТ -021 – 2011 Тестирование
19.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
21.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
22.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
23.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем) .Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
24.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча	Корректировка техники исполнения

	партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	и тактики игры
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
26.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
28.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	ИОТ -017 – 2011 Составление графиков контроля
30.	Совершенствование акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Корректировка техники исполнения
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: подъём переворотом в упор махом и силой;	Страховка Корректировка действий
32.	Совершенствование техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой;	Страховка Корректировка действий

33.	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь; акробатических упражнений: присев силой стойка на голове и руках;	Страховка Корректировка действий
34.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями. Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	Страховка Корректировка действий
35.	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь	Страховка Корректировка действий
37.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
38.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
39.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Атлетическая гимнастика: комплекс с отягощением. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
40	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком». Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий
41	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «стойка на руках с помощью», лазание по канату. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий
42	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Учёт техники комбинации из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий Фиксированный результат
43	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость.	Страховка Корректировка действий

44	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
45.	Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
46.	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий
47.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
48.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Составление схем о заболеваниях
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	ИОТ – 019 – 2011 тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
51.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
52.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
54.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение	Корректировка техники

	дистанции до 5 км.	движений
56.	Совершенствование техники: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование техники подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
57.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
59.	Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.	Презентация
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	Корректировка техники движений
64.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
65.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	Корректировка техники движений

66.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
67.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км	Корректировка техники движений
68.	Учёт лыжные гонки на 5 км.	Фиксирование результата
69.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание». Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	ИОТ- 020 – 2011
70.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
71.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
72.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
73.	Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показателей здоровья.	Проекты
74.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Спец.прыжковые упражнения	Корректировка техники движений
75.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники исполнения
76.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	Корректировка техники исполнения и
77.	Совершенствование техники стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и
78.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой,	Корректировка техники исполнения

79.	Совершенствование техники: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Корректировка техники исполнения и
80.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и
81.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	Корректировка техники исполнения
82.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков.	Корректировка техники исполнения
83.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Корректировка техники исполнения
84.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами,	Корректировка техники исполнения
85.	Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.	Контрольное тестирование
86.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий	ИОТ – 021 – 2011 Проекты – разработки спортивно – массовых мероприятий

	физической культурой и спортом.	
90.	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
91.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
93.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
94.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
95.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	ИОТ – 018 – 2011 Разработка комплексов упражнений корригирующей гимнастики
96.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	Корректировка техники исполнения
97.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники: прыжка в длину с	Корректировка техники

	13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	исполнения
99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	Корректировка техники исполнения
100.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	Корректировка техники исполнения
101.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км	Корректировка техники исполнения
102.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники исполнения
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега
105.	Учёт - бег на 3000 м.,	

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10 (юноши) класса

Иметь представление:

- о терминологии избранной спортивной игры, техники владения мячом, техники перемещений, атакующие и защитные тактические действия;
- об основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложения, воспитание волевых качеств;
- об биомеханических основах техники бега, прыжков, метания;
- об основных механизмах энергообеспечения легкоатлетических упражнений;
- о дозирование нагрузки при занятиях бега, прыжками и метания;
- об биомеханические особенности техники плавания;
- о правилах плавания в открытых водоёмах;

- о правилах проведения самостоятельных занятий;
- об особенностях физической подготовки лыжника;
- об основных элементах тактики в лыжных гонках.

Уметь:

- организовать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

Тематическое планирование (девушки)

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	ИОТ – О18 - 2011 Презентация
2.	Совершенствование техники спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Совершенствование техники: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Совершенствование техники: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Совершенствование техники : метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Совершенствование техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата

8.	Закрепление техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д).; метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Корректировка техники
10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	Корректировка техники
11	Учёт техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	Корректировка техники Фиксирование результата
12.	учёт бег 2000 м	
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.	ИОТ – 021 - 2011
14.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Действия игрока без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
16.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры

	парах, тройках, квадрате, круге)	
17.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.	ИОТ -021 – 2011 Тестирование
19.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
21.	Совершенствование техники нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
22.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
23.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем . Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
24.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	
26.	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Приёма подачи. Учёт тактики свободного нападения; позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Закрепление техники нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
28.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	ИОТ -017 – 2011 Составление графиков контроля
30.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование техники: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Корректировка техники исполнения
31.	Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий
32.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий
33.	Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт техники: вис прогнувшись на	Страховка Корректировка действий

	нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	
34.	Совершенствование техники: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Страховка Корректировка действий
35.	Общеразвивающие упражнения: с обручами. Совершенствование техники: переход в упор на нижнюю жердь, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: переход в упор на нижнюю жердь; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
37.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; переход в упор на нижнюю жердь. Учёт техники: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
38.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; сед углом, стойка на лопатках. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий
39.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
40	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учет техники: комбинаций из акробатических упражнений.	Страховка Корректировка действий
41	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
42	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий Фиксированный результат
43	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической	Страховка Корректировка действий

	стенке. Упражнения с предметами.	
44.	Общеразвивающие упражнения с предметами: с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
45.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
46.	Совершенствование техники прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий
47.	Совершенствование техники прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Учёт – прыжки со скакалкой за 1 мин. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий
48.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепление здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Составление схем о заболеваниях
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	ИОТ – 019 – 2011 тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
51.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
52.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
54.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Корректировка техники движений

55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
56.	Совершенствование техники: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
57.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
59.	Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.	Презентация
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	Корректировка техники движений
64.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
65.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного	Корректировка техники движений

	бесшажного хода.	
66.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
67.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км	Корректировка техники движений
68.	Учёт лыжные гонки на 5 км.	Фиксирование результата
69.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание ». Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	ИОТ- 020 – 2011
70.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
71.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
72.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
73.	Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показателей здоровья.	Проекты
74.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Спец.прыжковые упражнения	Корректировка техники движений
75.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники исполнения
76.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	Корректировка техники исполнения и
77.	Совершенствование техники стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и
78.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач	Корректировка техники исполнения

	мяча над собой,	
79.	Совершенствование техники: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Корректировка техники исполнения и
80.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и
81.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	Корректировка техники исполнения
82.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков.	Корректировка техники исполнения
83.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Корректировка техники исполнения
84.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами,	Корректировка техники исполнения
85.	Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.	Контрольное тестирование
86.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «баскетбол». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно –	ИОТ – 021 – 2011 Проекты – разработки спортивно – массовых мероприятий

	массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	
90.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
91.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
93.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
94.	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
95.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	ИОТ – 018 – 2011 Разработка комплексов упражнений корректирующей гимнастики
96.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	Корректировка техники исполнения
97.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного	Корректировка техники исполнения

	мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	
99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	Корректировка техники исполнения
100.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	Корректировка техники исполнения
101.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом , командами, в парах, кросс 2 км	Корректировка техники исполнения
102.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники исполнения
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега
105.	Учёт - бег на 2000 м.,	

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10 (девочки) класса

Иметь представление:

- о терминологии избранной спортивной игры, техники владения мячом, техники перемещений, атакующие и защитные тактические действия;
- об основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложения, воспитание волевых качеств;
- об биомеханических основах техники бега, прыжков, метания;
- об основных механизмах энергообеспечения легкоатлетических упражнений;
- о дозирование нагрузки при занятиях бега, прыжками и метания;
- об биомеханические особенности техники плавания;
- о правилах плавания в открытых водоёмах;
- о правилах проведения самостоятельных занятий;

- об особенностях физической подготовки лыжника;
- об основных элементах тактики в лыжных гонках.

Уметь:

- организовать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

**Содержание курса
11 класс**

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 полугодие		2 полугодие	
		девушки	юноши	девушки	юноши
1.	<i>Базовая часть</i>				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	5	5	7	7
1.2.	Спортивные игры: волейбол	10	10	11	11
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18		
1.4.	Лёгкая атлетика	11	11	12	12
1.5.	Лыжная подготовка			18	18
1.4.	Плавание			4	4
	<i>Вариативная часть</i>				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол	4		5	
	футбол		4		5
	Итого:	48	48	57	57

Знания о физической культуре – 12 часов

Физическое совершенствование

Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическим упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Совершенствование техник движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические

мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; банные процедуры. Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья. Доврачебная помощь пострадавшему и самоконтроль при занятиях плаванием.

Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов

На совершенствование строевых упражнений

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Оздоровительные системы физического воспитания:

- ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы;

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительный ходьба и бег.

На совершенствование ОРУ с предметами

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

На развитие координационных способностей

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

На овладение организаторскими умениями

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

Самостоятельные занятия

Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений и предметов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Лёгкая атлетика- 23часа

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м. ; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м.

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2x2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12 – 14 м. Метание гранаты 300 – 500 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. 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 и.п. в цель и на дальность обеими руками.

Занятия по физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствование основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка – 18 часов

Освоение техники лыжных ходов

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Знания о физической культуре

Правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Спортивные игры: Баскетбол – 9 часов

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ловли и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Спортивные игры: Волейбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма и передач мяча

На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами, мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10- 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре: терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию

разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Футбол – 9 часов

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)

На совершенствование техники тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также сочетаниями с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знание о физической культуре

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Плавание – 4 часа(на суше)

На закрепление изученных способов плавания

Плавание изученными спортивными способами

На освоение плавания прикладными способами

Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке, брассом. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

На развитие выносливости

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Проплывание отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз;

На развитие координационных способностей

Специально подготовленные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суши. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

Знания о физической культуре

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плавания в открытых водоёмах и в бассейне.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

На овладение организаторскими способностями

Выполнение обязанностей судьи. Основа методики и организации занятий с младшими школьниками.

Тематическое планирование (юноши)

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.	ИОТ – О18 - 2011 Презентация
2.	Совершенствование техники спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Совершенствование техники прыжка в длину 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Совершенствование техники метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление техники метания теннисного мяча на дальность, с 4 – 5	Корректировка техники бега Корректировка техники старта

	бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.	Фиксирование результата
7.	Совершенствование техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м Совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Закрепление техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д).; метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Корректировка техники
10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 700 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	Корректировка техники
11	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий; кросс	Корректировка техники

	по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Фиксирование результата
12.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий; учёт бег 3000 м	
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	ИОТ – 021 - 2011
14.	Совершенствование техники : удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
16.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без	Корректировка техники броска Корректировка техники бега

	сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой, остановка мяча ногой, грудью, удары по мячу ногой и головой .	
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.	ИОТ -021 – 2011 Тестирование
19.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
21.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
22.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
23.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем) .Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
24.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после	Корректировка техники исполнения

	<p>подбрасывания мяча партнёром. Развитие psychomotorных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	и тактики игры
25.	<p>Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.</p>	Корректировка техники исполнения и тактики игры
26.	<p>Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	<p>Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	Корректировка техники исполнения и тактики игры
28.	<p>Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.</p>	Корректировка техники исполнения и тактики игры
29.	<p>Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых</p>	ИОТ -017 – 2011 Составление графиков контроля

	соревнованиях.	
30.	Совершенствование акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Корректировка техники исполнения
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: подъём переворотом в упор махом и силой;	Страховка Корректировка действий
32.	Совершенствование техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой;	Страховка Корректировка действий
33.	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь, акробатических упражнений: присев силой стойка на голове и руках;	Страховка Корректировка действий
34.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями. Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	Страховка Корректировка действий
35.	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь;	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь	Страховка Корректировка действий
37.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики- с гантелями (1 – 3 кг); Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
38.	Развитие координационных	Страховка

	способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Корректировка действий
39.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Атлетическая гимнастика: комплекс с отягощением. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
40	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком». Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий
41	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «стойка на руках с помощью», лазание по канату. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий
42	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Учёт техники комбинации из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий Фиксированный результат
43	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость.	Страховка Корректировка действий
44	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс

45.	Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
46.	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий
47.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
48.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.	Составление схем о заболеваниях
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	ИОТ – 019 – 2011 тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
51.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
52.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники: переход	Корректировка

	с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	техники движений
54.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
56.	Совершенствование техники: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
57.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
59.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	Презентация
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и	Корректировка техники движений

	впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	
62.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом, одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	Корректировка техники движений
64.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
65.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	Корректировка техники движений
66.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
67.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км	Корректировка техники движений
68.	Учёт лыжные гонки на 5 км.	Фиксирование результата

69.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание ». Доврачебная помощь пострадавшему и самоконтроль при занятиях плаванием.	ИОТ- 020 – 2011
70.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
71.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
72.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
73.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности.	Проекты
74.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Спец.прыжковые упражнения	Корректировка техники движений
75.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники исполнения
76.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	Корректировка техники исполнения и
77.	Совершенствование техники стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и
78.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой,	Корректировка техники исполнения

79.	Совершенствование техники: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Корректировка техники исполнения и
80.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и
81.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	Корректировка техники исполнения
82.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков.	Корректировка техники исполнения
83.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Корректировка техники исполнения
84.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами,	Корректировка техники исполнения
85.	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения им пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	Контрольное тестирование
86.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	
87.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.	ИОТ – 021 – 2011 Проекты – разработки спортивно – массовых мероприятий
90.	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
91.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
93.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной	Корректировка техники исполнения и

	<p>стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p>	<p>тактики игры</p>
94.	<p>Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.</p>	<p>Корректировка техники исполнения и тактики игры</p>
95.	<p>Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.</p>	<p>ИОТ – 018 – 2011 Разработка комплексов упражнений корригирующей гимнастики</p>
96.	<p>Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега</p>	<p>Корректировка техники исполнения</p>
97.	<p>Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.</p>	<p>Корректировка техники исполнения</p>
98.	<p>Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Корректировка техники исполнения</p>
99.	<p>Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность</p>	<p>Корректировка техники исполнения</p>

	отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	
100.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	Корректировка техники исполнения
101.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км	Корректировка техники исполнения
102.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники исполнения
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега
105.	Учёт - бег на 3000 м.,	

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 (юноши) класса

Иметь представление:

- о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств;
- об особенностях методики занятий с младшими школьниками;
- о прикладном значении легкоатлетических упражнений;
- о видах соревнований по лёгкой атлетике;
- о технике безопасности по видам спорта.

Уметь:

- организовать судейство и комплектование команды;
- подготовить места для проведения занятий;
- проводить занятия с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

Тематическое планирование (девушки)

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.	ИОТ – О18 - 2011 Презентация
2.	Совершенствование техники спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Совершенствование техники бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Совершенствование техники метания теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5	Корректировка техники бега Корректировка техники старта

	бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.	Фиксирование результата
7.	Совершенствование техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Закрепление техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д).; метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Корректировка техники
10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 500 гр с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	Корректировка техники
11	Учёт техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного	Корректировка техники Фиксирование

	ориентирования.	результата
12.	учёт бег 2000 м	
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.	ИОТ – 021 - 2011
14.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
15.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Действия игрока без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
16.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика,	ИОТ -021 – 2011 Тестирование

	лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.	
19.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
21.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
22.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
23.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем . Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
24.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
25.	Совершенствование тактики игры:	Корректировка

	тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.	техники исполнения и тактики игры
26.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
28.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	ИОТ -017 – 2011 Составление графиков контроля
30.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование техники: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Корректировка техники исполнения
31.	Совершенствование технике	Страховка

	акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Корректировка действий
32.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий
33.	Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт техники: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий
34.	Совершенствование техники: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Страховка Корректировка действий
35.	Общеразвивающие упражнения: с обручами. Совершенствование технике: переход в упор на нижнюю жердь, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование техники: переход в упор на нижнюю жердь; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
37.	Совершенствование техники: выпад	Страховка

	вперёд; кувырок вперёд; переход в упор на нижнюю жердь. Учёт техники: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).	Корректировка действий
38.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; сед углом, стойка на лопатках. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий
39.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
40	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учет техники: комбинаций из акробатических упражнений.	Страховка Корректировка действий
41	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Страховка Корректировка действий
42	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами	Страховка Корректировка действий Фиксированный результат
43	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
44	Общеразвивающие упражнения с предметами: с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения.	Страховка Корректировка действий Разработать комплекс
45.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения. Эстафеты и игры с	Страховка Корректировка действий

	использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
46.	Совершенствование техники прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.	Страховка Корректировка действий
47.	Совершенствование техники прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Учёт – прыжки со скакалкой за 1 мин. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Страховка Корректировка действий
48.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.	Составление схем о заболеваниях
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	ИОТ – 019 – 2011 тестирования уровня двигательной подготовленности.
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
51.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	Корректировка техники движений
52.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на	Корректировка техники движений

	одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	
54.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Корректировка техники движений
55.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
56.	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
57.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
58.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон»	Корректировка техники движений
59.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; банные процедуры.	Презентация
60.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».	Корректировка техники движений
61.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».	Корректировка техники движений
62.	Совершенствование техники: подъём в	Корректировка

	<p>гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км</p>	<p>техники движений</p>
63.	<p>Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>
64.	<p>Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м</p>	<p>Корректировка техники движений</p>
65.	<p>Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>
66.	<p>Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>
67.	<p>Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км</p>	<p>Корректировка техники движений</p>
68.	<p>Учёт лыжные гонки на 5 км.</p>	<p>Фиксирование результата</p>
69.	<p>Инструктаж по охране труда раздел «Плавание ». Доврачебная помощь пострадавшему. Биомеханические особенности техники плавания.</p>	<p>ИОТ- 020 – 2011</p>

70.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
71.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
72.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на басса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
73.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности.	Проекты
74.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Спец.прыжковые упражнения	Корректировка техники движений
75.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.Круговая тренировка.Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники исполнения
76.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	Корректировка техники исполнения и
77.	Совершенствование техники стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Корректировка техники исполнения и
78.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой,	Корректировка техники исполнения
79.	Совершенствование техники: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини –	Корректировка техники исполнения и

	волейбол.	
80.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и
81.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. (варианты техники приёма и передач мяча)	Корректировка техники исполнения
82.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков.	Корректировка техники исполнения
83.	Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	Корректировка техники исполнения
84.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами,	Корректировка техники исполнения
85.	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения им пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	Контрольное тестирование
86.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Корректировка техники исполнения и тактики игры
87.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи	Корректировка техники исполнения и

	мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	тактики игры
88.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Основные формы и виды физических упражнений. основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.	ИОТ – 021 – 2011 Проекты – разработки спортивно – массовых мероприятий
90.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
91.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
92.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
93.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники	Корректировка техники исполнения и тактики игры

	взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.	
94.	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
95.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.	ИОТ – 018 – 2011 Разработка комплексов упражнений корригирующей гимнастики
96.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега	Корректировка техники исполнения
97.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Корректировка техники исполнения
99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.	Корректировка техники исполнения
100.	Совершенствование техники метания	Корректировка

	теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега	техники исполнения
101.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 2 км	Корректировка техники исполнения
102.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники исполнения
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега
105.	Учёт - бег на 2000 м.,	Фиксированный результат

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 (девушки) класса

Иметь представление:

- о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств;
- об особенностях методики занятий с младшими школьниками;
- о прикладном значении легкоатлетических упражнений;
- о видах соревнований по лёгкой атлетике;
- о технике безопасности по видам спорта.

Уметь:

- организовать судейство и комплектование команды;
- подготовить места для проведения занятий;
- проводить занятия с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовки;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

**ТРЕБОВАНИЕ К УРОВЕНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ,
ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЕЕ (ПОЛНОЕ) ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**
В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выборы и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цель и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структуры организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятий физической культурой и спортивные соревнования с участием младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м Бег 100 м	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с -	- 10 мин 00 с

Список литературы:

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура.
Сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – М.: Дрофа, 2007.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
5. Настольная книга учителя физической культуры.
сост. Г.И. Погадаев. – М: Физкультура и спорт, 2000г.
6. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004г. № 1089г.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. Сост. А.П.Матвеев, Т.В. Петрова – М.: Дрофа 2001г.