Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Улейская средняя общеобразовательная школа»

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой среднего общего образования (ФГОС СОО)

Предметная область

«Основы безопасности жизнедеятельности»

$N_{\underline{o}}$	Название рабочей программы	Стр.
n/n		
1.	Рабочая программа учебного предмета ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ	2
	ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ для 10 класса	
2	Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	11
	для 10 класса	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Улейская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора МБОУ «Улейская СОШ» № 53 от 27 августа 2020г.

Рабочая программа учебного предмета

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

жизнедеятельности

для 10 класса срок реализации программы: 2 года

Составители: Хунданов Сергей Павлович, учитель ОБЖ, высшая квалификационная категория.

Рабочая программа составлена на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ «Улейская СОШ», реализующей Федеральный государственного образовательного стандарта на уровне среднего общего образования (ФГОС СОО).

В программу включены планируемые результаты, содержание, тематическое планирование, оценочные материалы.

	1	1
	0	1
	К	К
	Л	Л
	a	a
	c	c
	С	c
Количество учебных недель	3	3
	4	4
Количество часов в неделю	1	1
Количество часов в год	3	3
	4	4

Уровень подготовки учащихся – базовый.

Место предмета в учебном плане – обязательная часть.

Учебники:

• Фролов М.П., Шохов В.П. под ред Воробьева жизнедеятельности 10 класс. – М.: Дрофа, 2018

Ю.Л. Основы безопасности

• Фролов М.П., Шохов В.П. под ред Воробьева жизнедеятельности 11 класс. – М.: Дрофа, 2018

Ю.Л. Основы безопасности

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;
- формирование потребности и осознанной мотивациив следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;
- развитие готовности и способности к непрерывномусамообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранениюсвоего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;
- формирование гуманистических приоритетов в системеценностно-

смысловых установок мировоззренческойсферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;

• воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты:

умения познавательные, интеллектуальные (аналитические, критические, проектные, исследовательские, работыс информацией: поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):

- формулировать личные понятия о безопасности и учебнопознавательную проблему (задачу);
- *анализировать* причины возникновения опасных ичрезвычайных ситуаций; *обобщать и сравнивать* последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельностичеловека;
- генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; планировать определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасныхи чрезвычайных ситуациях;
- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- находить, обобщать и интерпретировать информациюс использованием учебной литературы по безопасностижизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;
- *применять* теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи принеотложных состояниях, по формированию здоровогообраза жизни;

умения коммуникативные:

- взаимодействовать с окружсающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушатьсобеседника, признавать право другого человека наиное мнение;
- выполнять различные социальные роли в обычной иэкстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;

умения регулятивные (организационные):

- саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью построение индивидуальнойобразовательной траектории;
- владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- владение навыками познавательной рефлексии (осознание

совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определенияновых познавательных задач и средств их достижения;

• владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;

Выпускник получит возможность научиться:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- оказывать первую помощь при коме;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровый образ жизни. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Вредные привычки и их профилактика. Опасные ситуации на дороге. Правила дорожного движения (в части, касающейся пешеходов и велосипедистов). Опасные ситуации на транспорте. Поведение пассажиров в общественном транспорте.

Пожар. Возможные причины пожара. Меры пожарной безопасности. Правила поведения на пожаре. Использование средств пожаротушения.

Опасные ситуации и правила поведения на воде. Оказание помощи утопающему. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др.

Использование индивидуальных средств защиты: домашней медицинской аптечки, ватномарлевой повязки, респиратора, противогаза.

Безопасное поведение человека в природных условиях: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.

Меры безопасности при пребывании человека на территории с неблагоприятными экологическими факторами. Предельно допустимые концентрации (ПДК) вредных веществ в атмосфере, воде, почве. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания.

Ситуации криминогенного характера, меры предосторожности и правила поведения. Элементарные способы самозащиты.

Опасные ситуации и меры предосторожности в местах большого скопления людей (в толпе,

местах проведения массовых мероприятий, на стадионах).

Меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта. Поведение при похищении или захвате в качестве заложника.

Оказание первой медицинской помощи

Первая медицинская помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях.

Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

Чрезвычайные ситуации природного характера и поведение в случае их возникновения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и поведение в случае их возникновения.

Действия населения по сигналу «Внимание всем!» и сопровождающей речевой информации.

Средства коллективной защиты и правила пользования ими. Эвакуация населения.

В курс 11 класса входят разделы: Первый раздел «Основы военной службы» дополняет изученный в 10 классе материал и представлен главами: «История военной службы»,

«Воинская обязанность», «Особенности военной службы», «Правовые основы военной службы», «Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных сил России». Второй раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предполагает изучение следующим тем: «Основы здорового образа жизни», «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Правила поведения в условиях	1
	вынужденной автономии в природе.	
2.	Правила поведения в ситуациях	1
	криминогенного характера	
3.	Правила поведения в условиях	1
	чрезвычайных ситуаций	
	природного и техногенного	
	характера	
4.	Законы и другие	1
	нормативно правовые акты	
	Российской Федерации по	
	обеспечению безопасности	
5.	Единая государственная система	1
	предупреждения и ликвидации чрезвычайных	
	ситуаций (РСЧС).	
	Структура и задачи.	
6.	Уголовная ответственность	1
	несовершеннолетних	
7.	гражданская оборона: основные понятия,	1
	определения и задачи	
8.	Современные средства поражения	1
	и их поражающие факторы,	
	мероприятия по защите населения	
9.	Оповещение населения об	1
	опасностях, возникающих в ЧС	
	военного	
	и мирного времени	
10.	Организация инженерной защиты	1
	населения от поражающих факторов ЧС	
	мирного	
	и военного времени	
11.	Средства индивидуальной защиты	1
12.	Мероприятия по защите населения	1
13.	при угрозе ЧС и применения	1
	современных средств поражения	
14.	Организация гражданской обороны	1
15.	в общеобразовательных учреждениях	1
16.	Контрольная работа №1 34	1

17.	Сохранение и укрепление	1
	здоровья важная забота каждого	
	человека	
	и всего общества	
18.	Основные инфекционные заболевания,	1
	их классификация и профилактика	
19.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1

	Культура питания	
20.	Биологические ритмы.	1
	Режим труда и отдыха	
21.	Двигательная активность и закаливание	1
22.	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	1
23.	Родина и ее национальная безопасность	1
24.	История создания и развития	1
	Вооруженных сил России	
25.	Состав Вооруженных сил	1
	Российской Федерации	
26.	Патриотизм – основа героизма	1
27.	Память поколений	1
28.	Основа боевой готовности войск	1
29.	Боевое знамя, ордена, ритуалы ВС РФ	1
30.	Проведение учебных сборов	1
31.	Размещение и быт. Суточный наряд	1
32.	Караульная служба	1
33.	Строевая, огневая, тактическая подготовка	1
34.	Контрольная работа	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 11 класс

No	Наименование разделов и тем	Количест
	•	во часов
Раз	дел І Глобальный комплекс проблем безопасности жизнедеятельности	5
Гла	ва І Будущее безопасности человечества	5
1	Перспективы развития жизни на Земле	1
2	Пути решения глобальных проблем безопасности жизни на Земле	1
3	Основные направления международного сотрудничества России в области безопасности жизнедеятельности	1
4	Состояние окружающей природной среды в России и меры по ее улучшению	1
5	Окружающая среда и здоровье человека	1
Pas	дел II Основы военной службы	15
Гла	ва II Воинская обязанность	8
6	Основные сведения о воинской обязанности	1
7	Организация воинского учета и его предназначение	1
8	Порядок постановки граждан на воинский учет	1
9	Порядок освидетельствования граждан при постановке на воинский учет	1
1 0	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1
1 1	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1
1 2	Организация призыва на военную службу	1
1 3	Ответственность граждан по вопросам призыва на военную службу. Порядок призыва на военную службу	1
- 1	ва III Правовые основы военной службы	7
1	Прохождение военной службы по контракту. Особенности	1
4	прохождение военной службы по контракту. Особенности	
1 5	Альтернативная гражданская служба и порядок ее прохождения	1
1	Контрольная работа №1	1

1 9	Увольнение с военной службы	1
2	Подготовка кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации	1
0	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	дел III Военно – патриотическое воспитание	3
	ва IV Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации	3
2 1	Память поколений – Дни воинской славы России	1
2 2	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности войск	1
2 3	Взаимоотношения в воинском коллективе	1
	ва V Символы воинской чести	5
2 4	Военная присяга – клятва воина на верность Родине - России	1
2	Боевое знамя части	1
5	DOUBOC SHAMA TACTY	1
2	Ордена, почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в	1
6	военной службе	
7	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1
2 8	Воинские звания военнослужащих. Военная форма одежды	1
_	дел IV Основы медицинских знаний	6
	ва VI Основы медицинских знаний	6
2	Основные инфекционные заболевания. Меры профилактики	1
9	инфекционных заболеваний	
3	Общие принципы оказания первой помощи пострадавшему. Первая	1
0	помощь при ранениях и ожогах	
3	Первая помощь при травмах. Ушибы, растяжение связок, вывихи.	1
3 2	Первая помощь при отравлениях. Оказание помощи тонущему	1
3	Организация системы медицинского страхования в Российской	1
3	Федерации	
3 4	Контрольная работа №2	1

Оценочные материалы

Приложение 1

Контрольные работы 10-11 класс №1

- 1. Какие основные внешние военные опасности названы в Военной доктрине.
- 2. Какие законодательные акты устанавливают основы деятельности государство по обеспечению безопасности.
- 3. Современные средства поражения и мероприятия по защите населения.
- 4. Оповещения населения об опасности возникающих в ЧС военного мирного времени.
- 5. Что такое индивидуальные средства защиты и как они классифицируются.

<u>№</u>2

- 1. Назовите основополагающие документы РФ в военной сфере.
- 2. Назовите виды вооруженных сил РФ
- 3. Как организуется караульная служба?
- 4. Правила поведения в опасных и ЧС социального характера
- 5. Правила поведения в условиях ЧС природного техногенного характера.
- 6. Какова роль физического развития человека в его жизни?

10 класс

№1

- 1. Какие источники загрязнения образуют промышленный комплекс. Приведите несколько примеров.
- 2. Что такое воинская обязанность, воинский учет и его предназначение?
- 3. Какая существует ответственность граждан по вопросам призыва на военную службу?
- 4. Каким категориям граждан предоставляется отсрочка на военную службу?

- 5. Чем служба по контракту отличается от службы по призыву?
- 6. Порядок прохождения Альтернативной гражданской службы N2
 - 1. Перечислите основные общие обязанности военнослужащих.
 - 2. Как вы думаете, в чем состоит воспитательная роль в Дни воинской славы?
 - 3. Объясните, что такое воинская присяга и основной смысл военной присяги.
 - 4. Что означает боевое знамя для воинской части и военнослужащего.
 - 5. Как избежать инфекционных заболеваний?
 - 6. Правила оказания первой помощи

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Улейская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора МБОУ «Улейская СОШ»

№ 53 от 27 августа 2020г.

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 10 класса срок реализации программы: 2 года

Составители: Хунданов Сергей Павлович, учитель физической культуры, высшая квалификационная категория; Балдунникова Елена Михайловна, учитель физической культуры.

Рабочая программа составлена на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ «Улейская СОШ», реализующей Федеральный государственный образовательный стандарт на уровне среднего общего образования (ФГОС СОО).

В программу включены планируемые результаты, содержание, тематическое планирование, также в нее как приложения включены оценочные материалы.

	10 класс	11 класс
Количество учебных	34	34
недель		
Количество часов в неделю	3ч	3
Количество часов в год	102	102

Уровень подготовки учащихся – базовый

Место предмета в учебном плане – обязательная часть Учебник:

Лях В.И. Физическая культура. 10 - 11 кл.- М.: Просвещение, 2011

На занятия по физической культуре с учетом гендерных признаков, класс делится на группы юношей и девушек. Рабочая программа предусматривает особенности деления класса на группы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций:
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, выполнять нормативы ГТО.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

11 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций:
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять нормативы ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА. 10 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках (1-4 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

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 и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание,

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, оотирание обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в

начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее

Содержание. 11 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля Программный материал по данному разделу

осваивается как на специально отведенных уроках (1—4 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), приины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Тематическое планирование

10 класс (юноши)

		Коли
3.0 /		че
№ п/п	Тема уроков	ство
		часо
		В
Легкая а	тлетика 18 часов	
1/1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Теория. Низкий старт.	1
2/2	Бег 30 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м.)	1
3/3	Закрепление техники прыжка в длину с места - учет	1
4/4	Подтягивание -учет	1
5/5	Низкий старт, стартовый разгон	1
6/6	Низкий старт, бег по дистанции	1
7/7	Низкий старт, финиширование	1
8/8	Бег на 100 метров на результат	1
9/9	Прыжки в длину с разбега	1
10/10	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
11/11	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
12/12	Прыжки в длину учет	1
13/13	Метание гранаты с разбегу	1
14/14	Метание гранаты 5-7 шагов	1
15/15	Метание гранаты учет	1
16/16	Кроссовая подготовка	1
17/17	Кроссовая подготовка	1
18/18	Кросс 2000м - учет	1

	ол 7 часов	
19/1	ТБ на уроках волейбола. Теория, правила игры.	1
20/2	Прием мяча снизу	1
0,	Tapatan and the same	
21/3	Нападающий удар из зон 2,4	1
22/4	Учебная игра с заданием	1
23/5	Нападающий удар из зоны 3	1
24/6	Учебная игра с заданием	1
25/7	Прием мяча сверху	1
Гимнаст	гика 10 часов	
26/1	Tr	1
26/1	ТБ на уроках гимнастики. Теория	1
27/2	ОРУ Повороты в движении.	
20/2	D	1
28/3	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
29/4	Пападтрамуу ул мамаууу на 1 р 4	1
29/4	Перестроение из колонны по 1 в 4	1
30/5	ОРУ с гантелями	1
30/3	ОРУ СТАНТЕЛЯМИ	1
31/6	Подъем переворотом	1
32/7	Длинный кувырок через препятствия	1
33/8	Кувырок назад из стойки на руках	1
34/9	Стойка на руках. Развитие координации	1
35/10	Комбинация из разученных элементов.	1
33/10	Комоннация из разученных элементов.	1
Баскетб	ол 12 часов	
36/1	ТБ во время занятий баскетболом. Теория	1
37/2	Передвижение и остановка мяча	1
38/3	Передача мяча различными способами	1
20,2	Tropoga ia in passin institut directoria.	
39/4	Бросок мяча одной рукой в движении	1
40/5	Учебная игра с заданием	1
41/6	Передача мяча в тройках	1
42/7	Тактические действия в защите	1
43/8	Учебная игра с заданием	1
	Тактические действия в нападении	
44/9	Тактические действия в нападении	1
45/10	Учебная игра с заданием	1
16/11	-	1
46/11	Быстрый прорыв.	1
47/12	Развитие скоростных способностей.	1
	Развитие скоростных способностей. подготовка 12 часов	1
лыжная 48/1		1
48/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Теория	1
49/2 50/3	Попеременный двушажный ход Одновременный одношажный ход	1
50/3 51/4	Прохождение дистанции 3 км	1
J1/4	Техника лыжных ходов и переходов	
	телника лагмпан лодов и перелодов	

52/5	Техника лыжных ходов и переходов	1
53/6	Спуски и подъемы, торможение.	1
54/7	Попеременный четырехшажный ход	1
55/8	Одновременный двушажный ход	1
56/9	Прохождение дистанции 3 км.	1
57/10	Первая помощь при обморожении.	1
58/11	П1ереход с одного хода на другой	1
59/12	Техника изученных ходов	1
Волейбо.	л 17 часов	
60/1	ТБ на уроках по волейболу. Теория	1
61/2	Верхняя передача мяча в парах	1
62/3	Позиционное нападение	1

64/5 Прямой пападающий удар	63/4	Развитие координационных способностей	1
66/7 Развитие координационных способностей 1 67/8 Комбинации из передвижений и остановок 1 68/9 Прямой нападающий удар 1 69/10 Верхняя передача мяча в парах 1 70/11 Учебная игра с заданием 1 71/12 Нападением через 3ю зону 1 71/12 Нападением через 3ю зону 1 72/13 Верхняя передача в прыжке 1 73/14 Учебная игра с заданием 1 74/15 Групповое блокирование 1 75/16 Нападение через 4ю зону 1 Учебная игра с заданием 1 75/16 Учебная игра с заданием 1 76/17 Учебная игра с заданием 1 Баскетбол 5 часов 77/1 Учебная игра с заданием 1 Тактические действия в нападении 78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 Развитие скоростных способностей. 1 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в 1 прыжке и с разбета 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к 1 прыжке и с разбета 84/3 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к 1 плечу, подкатом 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по 1 мячу 85/4 Двусторонияя игра в футбол по основным правилам с привлечением 1 к к к судейству учащихся 1 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1 1 1 1 1 1 1 1 1	64/5	Прямой нападающий удар	1
66/7 Развитие координационных способностей 1 67/8 Комбинации из передвижений и остановок 1 68/9 Прямой нападающий удар 1 1 69/10 Верхняя передача мяча в парах 1 70/11 Учебная игра с заданием 1 71/12 Нападением через 3ю зону 1 71/12 Нападением через 3ю зону 1 72/13 Верхняя передача в прыжке 1 73/14 Учебная игра с заданием 1 74/15 Групповое блокирование 1 75/16 Нападение через 4ю зону 1 Учебная игра с заданием 1 75/16 Учебная игра с заданием 1 Баскетбол 5 часов 77/1 Учебная игра с заданием 1 Баскетбол 5 часов 77/1 Учебная игра с заданием 1 Тактические действия в нападении 78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 Быстрый прорыв 1 Развитие скоростных способностей 1 Футбол 5 часов 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в 1 прыжке и с разбета 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к 1 прыжке и с разбета 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по 1 мячу 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением 1 к к к к к к к к к	65/6	Учебная игра с заданием	1
68/9 Прямой нападающий удар 1 69/10 Верхняя передача мяча в парах 1 70/11 Учебная игра с заданием 1 71/12 Нападением через 3ю зону 1 72/13 Верхняя передача в прыжке 1 73/14 Учебная игра с заданием 1 74/15 Групповое блокирование 1 75/16 Нападение через 4ю зону Учебная игра с заданием. 1 76/17 Учебная игра с заданием. 1 76/17 Учебная игра с заданием. 1 77/1 Учебная игра с заданием 1 78/2 Тактические действия в нападении 1 78/2 Тактические действия в нападении 1 80/4 Быстрый прорыв. 1 Развитие скоростных способностей. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбета 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманны	66/7	1	1
69/10 Верхняя передача мяча в парах 1 1 1 1 1 1 1 1 1	67/8	Комбинации из передвижений и остановок	1
70/11	68/9	Прямой нападающий удар	1
71/12 Нападением через 3ю зону 1 72/13 Верхняя передача в прыжке 1 73/14 Учебная игра с заданием 1 74/15 Групповое блокирование 1 75/16 Нападение через 4ю зону Учебная игра с заданием. 1 76/17 Учебная игра с заданием. 1 Баскетбол 5 часов 1 77/1 Учебная игра с заданием 1 78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 80/4 Быстрый прорыв. 1 Развитие скоростных способностей. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по к мячу к учащихся 1 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 ча	69/10	Верхняя передача мяча в парах	1
72/13 Верхняя передача в прыжке 1 73/14 Учебная игра с заданием 1 74/15 Групповое блокирование 1 75/16 Нападение через 4ю зону Учебная игра с заданием. 1 76/17 Учебная игра с заданием. 1 Баскетбол 5 часов 77/1 Учебная игра с заданием 1 78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 80/4 Быстрый прорыв. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетик	70/11	Учебная игра с заданием	1
72/13 Верхняя передача в прыжке 1 73/14 Учебная игра с заданием 1 74/15 Групповое блокирование 1 75/16 Нападение через 4ю зону Учебная игра с заданием. 1 76/17 Учебная игра с заданием. 1 Баскетбол 5 часов 1 77/1 Учебная игра с заданием 1 78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 80/4 Быстрый прорыв. 1 Развитие скоростных способностей. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 <t< td=""><td>71/12</td><td>Нападением через 3ю зону</td><td>1</td></t<>	71/12	Нападением через 3ю зону	1
74/15 Групповое блокирование 1 75/16 Нападение через 4ю зону Учебная игра с заданием. 1 76/17 Учебная игра с заданием. 1 Баскетбол 5 часов 1 77/1 Учебная игра с заданием 1 78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 80/4 Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	72/13	Верхняя передача в прыжке	1
74/15 Групповое блокирование 1 75/16 Нападение через 4ю зону Учебная игра с заданием. 1 76/17 Учебная игра с заданием. 1 Баскетбол 5 часов 1 77/1 Учебная игра с заданием 1 78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 80/4 Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	73/14	Учебная игра с заданием	1
Учебная игра с заданием. 1 Тоблот об тактические действия в нападении 1 Тактические действия в нападении 1 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 80/4 Быстрый прорыв. 1 Развитие скоростных способностей. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 часов 1 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	74/15		1
Учебная игра с заданием. 1 76/17 Учебная игра с заданием. 1 Баскетбол 5 часов 1 77/1 Учебная игра с заданием 1 78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 80/4 Быстрый прорыв. 1 Развитие скоростных способностей. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 часов 1 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	75/16	Нападение через 4ю зону	1
Баскетбол 5 часов 1 77/1 Учебная игра с заданием 1 78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 80/4 Быстрый прорыв. 1 Развитие скоростных способностей. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 часов 1 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1			
77/1	76/17	Учебная игра с заданием.	1
Тактические действия в нападении 78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 80/4 Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей. 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 86/5 Пигра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов	Баскетбо	ол 5 часов	
78/2 Тактические действия в нападении 1 79/3 Учебная игра с заданием 1 80/4 Быстрый прорыв. 1 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 1 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	77/1	Учебная игра с заданием	1
79/3 Учебная игра с заданием 1 80/4 Быстрый прорыв. 1 Развитие скоростных способностей. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 1 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 1 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1		Тактические действия в нападении	
80/4 Быстрый прорыв. 1 81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 3акрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	78/2	Тактические действия в нападении	1
Развитие скоростных способностей. 81/5 Развитие скоростных способностей. Футбол 5 часов 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом помячу 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов	79/3	Учебная игра с заданием	1
81/5 Развитие скоростных способностей. 1 Футбол 5 часов 3акрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 часов 7 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	80/4	Быстрый прорыв.	1
Футбол 5 часов 82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов		Развитие скоростных способностей.	
82/1 Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега 1 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 1 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 1 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 часов 1 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1			1
прыжке и с разбега 83/2 Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов	Футбол :	5 часов	
плечу, подкатом 84/3 Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением 1 к судейству учащихся 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	82/1		1
мячу 85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением 1 к судейству учащихся 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	83/2		1
85/4 Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 часов 1 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	84/3	Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по	1
86/5 Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся 1 Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	85/4	K	1
Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов	86/5	by derivating the state of the	1
Легкая атлетика 14 часов 87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	00/3		
87/1 Прыжки в длину с 5-7 шагов 1	Легкая а		1
			1
		, <u>1</u>	1

89/3	Прыжки в длину учет	1
90/4	Метание гранаты с разбегу	1
91/5	Метание гранаты 5-7 шагов	1
92/6	Метание гранаты учет	1
93/7	Кроссовая подготовка	1
94/8	Кроссовая подготовка	1
95/9	Бег на 100 метров	1
96/10	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1
97/11	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1
98/12	Закрепление техники прыжка в 9 длину с разбега способом «согнув	1
	ноги» и способом	
99/13	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1
100/14	Бег 3000 метров (м)без учёта времени на среднем темпе	1
Тест		
101/1	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м). Учётный	1
	урок: прыжки в длину с места	
102/2	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя,	1
	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из	
	положения лёжа в положение сидя за 30 секунд. Итоги учебного года.	

11 класс (девушки)

		Коли
No π/π	Тема уроков	че
JN≌ 11/11	тема уроков	ство
		часо
		В
Легкая ат	петика 18 часов	
1 /1		1
1/1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Теория. Низкий старт.	1
2/2	Бег 30 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в	1
	висе на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м.)	
3/3	Закрепление техники прыжка в длину с места - учет	1
4/4	Закрепление техники прыжка в длину с места - учет	1
5/5	Низкий старт, стартовый разгон	1
6/6	Низкий старт, бег по дистанции	1
7/7	Низкий старт, финиширование	1
8/8	Бег на 100 метров на результат	1
9/9	Прыжки в длину с разбега	1
10/10	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
11/11	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
12/12	Прыжки в длину учет	1

13/13	Метание гранаты с разбегу	1	
14/14	Метание гранаты 5-7 шагов	1	
15/15	Метание гранаты учет	1	
16/16	Кроссовая подготовка	1	
17/17	Кроссовая подготовка	1	
18/18	Кросс 1000м - учет	1	
Волейбо.	Волейбол 7 часов		

20/2 Прием мяча снизу 1 21/3 Нападающий удар из зон 2,4 1 1 22/4 Учебная игра с заданием 1 23/5 Нападающий удар из зоны 3 1 24/6 Учебная игра с заданием 1 25/7 Прием мяча сверху 1 1 1 1 1 1 1 1 1	19/1	ТБ на уроках волейбола. Волейбол: прием мяча сверху. Теория	1
22/4 Учебная игра с заданием 1 23/5 Нападающий удар из зоны 3 1 24/6 Учебная игра с заданием 1 25/7 Прием мяча сверху 1 Гимнастика 10 часов 26/1 ТБ па уроках гимпастики. Теория 1 27/2 ОРУ Повороты в движении. 1 28/3 Вис соглувшись, вис проглувшись 1 29/4 Перестроспис из колоппы по 1 в 4 1 30/5 ОРУ с гантелями 1 31/6 Подъем переворотом 1 32/7 Длинный кувырок через препятствия 1 33/8 Кувырок назад из стойки на руках 1 34/9 Стойка на руках. Развитие координации 1 35/10 Комбинация из разученных элементов. 1 Баскетбол 12 часов 1 36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Теория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 <	20/2	Прием мяча снизу	1
23/5 Нападающий удар из зоны 3 1	21/3	Нападающий удар из зон 2,4	1
24/6 Учебная игра с заданием 1 25/7 Прием мяча сверху 1 Гимнастика 10 часов 1 26/1 ТБ па уроках гимпастики. Теория 1 27/2 ОРУ Повороты в движении. 1 28/3 Вис согнувшись, вис прогнувшись 1 29/4 Перестроение из колонны по 1 в 4 1 30/5 ОРУ с гантелями 1 31/6 Подъем переворотом 1 32/7 Длинный кувырок через препятствия 1 33/8 Кувырок назад из стойки на руках 1 34/9 Стойка на руках. Развитие координации 1 35/10 Комбинация из разученных элементов. 1 Баскетбол 12 часов 1 36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Теория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	22/4	Учебная игра с заданием	1
25/7 Прием мяча сверху 1	23/5	Нападающий удар из зоны 3	1
Гимнастика 10 часов 26/1 ТБ на уроках гимнастики. Теория 1 27/2 ОРУ Повороты в движении. 1 28/3 Вис согнувшись, вис прогнувшись 1 29/4 Перестроение из колонны по 1 в 4 1 30/5 ОРУ с гантелями 1 31/6 Подьем переворотом 1 32/7 Длинный кувырок через препятствия 1 33/8 Кувырок назад из стойки на руках 1 34/9 Стойка на руках. Развитие координации 1 35/10 Комбинация из разученных элементов. 1 Баскетбол 12 часов 1 36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Теория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	24/6	Учебная игра с заданием	1
26/1 ТБ на уроках гимнастики. Теория 1 27/2 ОРУ Повороты в движении. 1 28/3 Вис согнувшись, вис прогнувшись 1 29/4 Перестроение из колонны по 1 в 4 1 30/5 ОРУ с гантелями 1 31/6 Подьем переворотом 1 32/7 Длинный кувырок через препятствия 1 33/8 Кувырок назад из стойки на руках 1 34/9 Стойка на руках. Развитие координации 1 35/10 Комбинация из разученных элементов. 1 Баскетбол 12 часов 1 36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Тсория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	25/7	Прием мяча сверху	1
27/2 ОРУ Повороты в движении. 1	Гимнаст	тика 10 часов	,
28/3 Вис согнувшись, вис прогнувшись 1 29/4 Перестроение из колонны по 1 в 4 1 30/5 ОРУ с гантелями 1 31/6 Подьем переворотом 1 32/7 Длинный кувырок через препятствия 1 33/8 Кувырок назад из стойки на руках 1 34/9 Стойка на руках. Развитие координации 1 35/10 Комбинация из разученных элементов. 1 Баскетбол 12 часов 1 36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Теория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	26/1	ТБ на уроках гимнастики. Теория	1
29/4 Перестроение из колонны по 1 в 4 1 30/5 ОРУ с гантелями 1 31/6 Подъем переворотом 1 32/7 Длинный кувырок через препятствия 1 33/8 Кувырок назад из стойки на руках 1 34/9 Стойка на руках. Развитие координации 1 35/10 Комбинация из разученных элементов. 1 Баскетбол 12 часов 1 36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Теория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	27/2	ОРУ Повороты в движении.	1
30/5 ОРУ с гантелями	28/3	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
31/6 Подъем переворотом 1 32/7 Длинный кувырок через препятствия 1 33/8 Кувырок назад из стойки на руках 1 34/9 Стойка на руках. Развитие координации 1 35/10 Комбинация из разученных элементов. 1 Баскетбол 12 часов 1 36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Теория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	29/4	Перестроение из колонны по 1 в 4	1
32/7 Длинный кувырок через препятствия 1 33/8 Кувырок назад из стойки на руках 1 34/9 Стойка на руках. Развитие координации 1 35/10 Комбинация из разученных элементов. 1 Баскетбол 12 часов 1 36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Теория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	30/5	ОРУ с гантелями	1
33/8 Кувырок назад из стойки на руках 1 34/9 Стойка на руках. Развитие координации 1 35/10 Комбинация из разученных элементов. 1	31/6	Подъем переворотом	1
34/9 Стойка на руках. Развитие координации 1 35/10 Комбинация из разученных элементов. 1 Баскетбол 12 часов 1 36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Теория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	32/7	Длинный кувырок через препятствия	1
35/10 Комбинация из разученных элементов. 1	33/8	Кувырок назад из стойки на руках	1
Баскетбол 12 часов 36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Теория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	34/9	Стойка на руках. Развитие координации	1
36/1 ТБ во время занятий баскетболом. Теория 1 37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	35/10	Комбинация из разученных элементов.	1
37/2 Передвижение и остановка мяча 1 38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	Баскетбо	ол 12 часов	'
38/3 Передача мяча различными способами 1 39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	36/1	ТБ во время занятий баскетболом. Теория	1
39/4 Бросок мяча одной рукой в движении 1 40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	37/2	Передвижение и остановка мяча	1
40/5 Учебная игра с заданием 1 41/6 Передача мяча в тройках 1	38/3	Передача мяча различными способами	1
41/6 Передача мяча в тройках 1	39/4	Бросок мяча одной рукой в движении	1
	40/5	Учебная игра с заданием	1
10/7 Тактинаския пайстрия в сонито	41/6	Передача мяча в тройках	1
тактические деиствия в защите — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	42/7	Тактические действия в защите	1

43/8	Учебная игра с заданием	1
	Тактические действия в нападении	
44/9	Тактические действия в нападении	1
45/10	Учебная игра с заданием	1
46/11	Быстрый прорыв.	1
10/11	Развитие скоростных способностей.	_
47/12	Развитие скоростных способностей.	1
Лыжная	подготовка 12 часов	
48/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Теория	1
49/2	Попеременный двушажный ход	1
50/3	Одновременный одношажный ход	1
51/4	Прохождение дистанции 2 км	1
<i>U</i> 1/ 1	Техника лыжных ходов и переходов	
52/5	Техника лыжных ходов и переходов	1
53/6	Спуски и подъемы, торможение.	1
54/7	Попеременный четырехшажный ход	1
55/8	Одновременный двушажный ход	1
56/9	Прохождение дистанции 2 км.	1
57/10	Первая помощь при обморожении.	1
58/11	П1ереход с одного хода на другой	1
59/12	Техника изученных ходов	1
Волейбо		
60/1	ТБ на уроках по волейболу. Теория	1
61/2	Верхняя передача мяча в парах	1
62/3	Позиционное нападение	1
63/4	Развитие координационных способностей	1
64/5	Прямой нападающий удар	1
65/6	Учебная игра с заданием	1
66/7	Развитие координационных способностей	1
67/8	Комбинации из передвижений и остановок	1
68/9	Прямой нападающий удар	1
69/10	Верхняя передача мяча в	1
	парах	
70/11	Учебная игра с заданием	1
/ U/ 1 1	з теоная игра с задапием	1

71/12	Нападением через 3ю зону	1
72/13	Верхняя передача в прыжке	1
73/14	Учебная игра с заданием	1
74/15	Групповое блокирование	1
75/16	Нападение через 4ю зону Учебная игра с заданием.	1
76/17	Учебная игра с заданием.	1
Баскетбо	л 5 часов	
77/1	Учебная игра с заданием	1
	Тактические действия в нападении	
78/2	Тактические действия в нападении	1
79/3	Учебная игра с заданием	1
80/4	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
81/5	Развитие скоростных способностей.	1
Футбол :	5 часов	
82/1	Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1
83/2	Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1
84/3	Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1
85/4	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
86/5	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
Пегкая а	тлетика 14 часов	
87/1	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
88/2	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
89/3	Прыжки в длину учет	1
90/4	Метание гранаты с разбегу	1
91/5	Метание гранаты 5-7 шагов	1
92/6	Метание гранаты учет	1
93/7	Кроссовая подготовка	1
94/8	Кроссовая подготовка	1
95/9	Бег на 100 метров	1
96/10	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1
97/11	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1
98/12	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом	1
99/13	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1
100/14	Бег 2000 метров (д)без учёта времени на среднем темпе	1
Тест 2 ча	aca	
101/1	Учётный урок: подтягивание в висе лёжа на перекладине (д) Учётный урок: прыжки в длину с места	1

102/2	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя,	1
	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из	
	положения лёжа в положение сидя за 30 секунд. Итоги учебного года.	

Тематическое

планирование 11

класс (юноши)

		Количе
Nc.	T	ст во
№ п/п	Тема уроков	часов
11/11	Легкая атлетика 18 часов	
1 /1	D	1
1/1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Теория. Низкий старт.	1
2/2	Бег 30 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе	1
	на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м.)	
3/3	Закрепление техники прыжка в длину с места - учет	1
4/4	Подтягивание -учет	1
5/5	Низкий старт, стартовый разгон	1
6/6	Низкий старт, бег по дистанции	1
7/7	Низкий старт, финиширование	1
8/8	Бег на 100 метров на результат	1
9/9	Прыжки в длину с разбега	1
10/1	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
11/1	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
12/1	Прыжки в длину учет	1
13/1	Метание гранаты с разбегу	1
14/1	Метание гранаты 5-7 шагов	1
15/1	Метание гранаты учет	1
5 16/1	Кроссовая подготовка	1
6 17/1	Кроссовая подготовка	1
7 18/1	Кросс 2000м - учет	1
8		1
10/1	Волейбол 7 часов	
19/1	ТБ на уроках по волейболу. Волейбол: прием мяча сверху. Теория	1
20/2	Прием мяча снизу	1
21/3	Нападающий удар из зон 2,4	1
22/4	Учебная игра с заданием	1

23/5	Нападающий удар из зоны 3	1
24/6	Учебная игра с заданием	1

25/7	Прием мяча сверху	1
	Гимнастика 10 часов	
26/1	ТБ на уроках гимнастики. Теория	1
27/2	ОРУ Повороты в движении.	1
28/3	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
29/4	Перестроение из колонны по 1 в 4	1
30/5	ОРУ с гантелями	1
31/6	Подъем переворотом	1
32/7	Длинный кувырок через препятствия	1
33/8	Кувырок назад из стойки на руках	1
34/9	Стойка на руках. Развитие координации	1
35/1	Комбинация из разученных элементов.	1
	Баскетбол 12 часов	
36/1	ТБ во время занятий баскетболом. Теория	1
37/2	Передвижение и остановка мяча	1
38/3	Передача мяча различными способами	1
39/4	Бросок мяча одной рукой в движении	1
40/5	Учебная игра с заданием	1
41/6	Передача мяча в тройках	1
42/7	Тактические действия в защите	1
43/8	Учебная игра с заданием. Тактические действия в нападении	1
44/9	Тактические действия в нападении	1
45/1 0	Учебная игра с заданием	1
46/1	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
47/1	Развитие скоростных способностей.	1
2	•	
	Лыжная подготовка 12 часов	
48/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Теория	1
49/2	Попеременный двушажный ход	1
50/3	Одновременный одношажный ход	1
51/4	Прохождение дистанции 3 км. Техника лыжных ходов и переходов	1
52/5	Техника лыжных ходов и переходов	1
53/6	Спуски и подъемы, торможение.	1
54/7	Попеременный четырехшажный ход	1
55/8	Одновременный двушажный ход	1
56/9	Прохождение дистанции 3 км.	1
57/1	Первая помощь при обморожении.	1
0	- ·	
58/1	Переход с одного хода на другой	1
1		

59/1 2	Техника изученных ходов	1
	Волейбол 17 часов	
60/1	ТБ на уроках по волейболу. Теория	1
61/2	Верхняя передача мяча в парах	1
62/3	Позиционное нападение	1

63/4	Развитие координационных способностей	1
64/5	Прямой нападающий удар	1
		_
65/6	Учебная игра с заданием	1
66/7	Развитие координационных способностей	1
67/8	Комбинации из передвижений и остановок	1
68/9	Прямой нападающий удар	1
69/1 0	Верхняя передача мяча в парах	1
70/1	Учебная игра с заданием	1
1	The state of the s	
71/1 2	Нападением через 3ю зону	1
72/1 3	Верхняя передача в прыжке	1
73/1 4	Учебная игра с заданием	1
74/1 5	Групповое блокирование	1
75/1 6	Нападение через 4ю зону. Учебная игра с заданием.	1
76/1 7	Учебная игра с заданием.	1
	Баскетбол 5 часов	
77/1	Учебная игра с заданием. Тактические действия в нападении	1
78/2	Тактические действия в нападении	1
79/3	Учебная игра с заданием	1
80/4	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
81/5	Развитие скоростных способностей.	1
	Футбол 5 часов	
82/1	Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1
83/2	Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1
84/3	Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1
85/4	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
86/5	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
	Легкая атлетика 14 часов	
87/1	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
88/2	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1

89/3	Прыжки в длину учет	1
90/4	Метание гранаты с разбегу	1
91/5	Метание гранаты 5-7 шагов	1
92/6	Метание гранаты учет	1
93/7	Кроссовая подготовка	1
94/8	Кроссовая подготовка	1
95/9	Бег на 100 метров	1
96/1	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1
0	7 Terribin ypok. Ber 100 merpob na pesymbar	1
97/1	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1
98/1	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом	1
99/1	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и	1
_3	способом «прогнувшись»	
100/	Бег 3000 метров (м)без учёта времени на среднем темпе	Количе
1 4 <u>0</u>	Тема уроков	СТ ВО
$\frac{4}{\pi/\pi}$	* -	часов
101/	Тест 2 часа Учётный урок: подтягивание высетна перекладыне (м). Учётный	1
101/	Вромный инструктаж по технике безопасности на уроках физической	1
	нрыжуры Авирия Ирекий старт.	1
102/ 2	Выёзонйе провестивання при принципанти прадоружания спиль,	1
2	вимбание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из полюжения поднимание туловища из полюжения водоможение смал времи в поднимание образование поднимание	
	высокой(м.)	
3/3	Закреплени техники прежев в пиких с места - учет	1
4/4	Подтягивание -учет	1
5/5	Низкий старт, стартовый разгон	1
6/6	Низкий старт, бег по дистанции	1
7/7	Низкий старт, финиширование	1
8/8	Бег на 100 метров на результат	1
9/9	Прыжки в длину с разбега	1
10/1	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
0		
11/1 1	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
12/1	Прыжки в длину учет	1
13/1	Метание гранаты с разбегу	1
14/1 4	Метание гранаты 5-7 шагов	1
15/1	Метание гранаты учет	1
<u>5</u> 16/1	Кроссовая подготовка	1
- 6 - 17/1	Кроссовая подготовка	1
7	TC 1000	1
18/1 8	Кросс 1000м - учет	1
	Волейбол 7 часов	
10/1		4

25/7	Прием мяча сверху	1
	Гимнастика 10 часов	
26/1	ТБ на уроках гимнастики. Теория	1
27/2	ОРУ Повороты в движении.	1
28/3	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
29/4	Перестроение из колонны по 1 в 4	1
30/5	ОРУ с гантелями	1
31/6	Подъем переворотом	1
32/7	Длинный кувырок через препятствия	1
33/8	Кувырок назад из стойки на руках	1
34/9	Стойка на руках. Развитие координации	1
35/1	Комбинация из разученных элементов.	1
0		
0.5/4	Баскетбол 12 часов	
36/1	ТБ во время занятий баскетболом. Теория	1
37/2	Передвижение и остановка мяча	1
38/3	Передача мяча различными способами	1
39/4	Бросок мяча одной рукой в движении	1
40/5	Учебная игра с заданием	1
41/6	Передача мяча в тройках	1
42/7	Тактические действия в защите	1
43/8	Учебная игра с заданием. Тактические действия в нападении	1
44/9	Тактические действия в нападении	1
45/1	Учебная игра с заданием	1
0	-	
46/1 1	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
47/1	Развитие скоростных способностей.	1
	Лыжная подготовка 12	
	часов	
48/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Теория	1
48/1	1ь на уроках лыжной подготовки. Теория	<u>l</u> l

49/2	Попеременный двушажный ход	1
50/3	Одновременный одношажный ход	1
51/4	Прохождение дистанции 3 км. Техника лыжных ходов и переходов	1
52/5	Техника лыжных ходов и переходов	1
53/6	Спуски и подъемы, торможение.	1
54/7	Попеременный четырехшажный ход	1
55/8	Одновременный двушажный ход	1
56/9	Прохождение дистанции 3 км.	1
57/1	Первая помощь при обморожении.	1
0		
58/1	Переход с одного хода на другой	1
1		
59/1	Техника изученных ходов	1
2		
	Волейбол 17 часов	
60/1	ТБ на уроках по волейболу. Теория	1
61/2	Верхняя передача мяча в парах	1
62/3	Позиционное нападение	1

63/4	Развитие координационных способностей	1
64/5	Прямой нападающий удар	1
65/6	Учебная игра с заданием	1
66/7	Развитие координационных способностей	1
67/8	Комбинации из передвижений и остановок	1
68/9	Прямой нападающий удар	1
69/1	Верхняя передача мяча в парах	1
70/1 1	Учебная игра с заданием	1
71/1 2	Нападением через 3ю зону	1
72/1	Верхняя передача в прыжке	1
73/1 4	Учебная игра с заданием	1
74/1 5	Групповое блокирование	1
75/1 6	Нападение через 4ю зону. Учебная игра с заданием.	1
76/1 7	Учебная игра с заданием.	1
	Баскетбол 5 часов	·
77/1	Учебная игра с заданием. Тактические действия в нападении	1
78/2	Тактические действия в нападении	1
79/3	Учебная игра с заданием	1
80/4	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
81/5	Развитие скоростных способностей.	1
	Футбол 5 часов	
82/1	Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1

83/2	Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1
84/3	Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по	1
	мячу	
85/4	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением	1
	К	
0.615	судейству учащихся	
86/5	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству	1
	учащихся Легкая атлетика 14 часов	
07/1		1
87/1	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
88/2	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
89/3	Прыжки в длину учет	1
90/4	Метание гранаты с разбегу	1
91/5	Метание гранаты 5-7 шагов	1
92/6	Метание гранаты учет	1
93/7	Кроссовая подготовка	1
94/8	Кроссовая подготовка	1
95/9	Бег на 100 метров	1
96/1	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1
0		
97/1	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1
1		
98/1	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув	1
2	ноги» и способом	
99/1	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и	1
3	способом «прогнувшись»	1
100/	Бег 2000 метров (д).	1
4		
	Тест 2 часа	
101/	Учётный урок: подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	1
1017	Учётный	1
1	урок: прыжки в длину с места	
102/	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя,	1
2	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из	
	положения лёжа в положение сидя за 30 секунд. Итоги учебного года.	

Приложение 1.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах

Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность 3. Российский Олимпийский Комитет был создан в а) 1908 году б) 1911 году в) 1912 году г) 1916 году 4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в А) плавание Б) легкая атлетика
б) 1911 году в) 1912 году г) 1916 году 4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в А) плавание Б) легкая атлетика
г) 1916 году 4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в А) плавание Б) легкая атлетика
В) лыжные гонки Г) велоспорт 5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья А) стрельба Б) фехтование 6) гимнастика
Г) верховая езда 6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
А) игры отличались миролюбивым характером Б) в период проведения игр прекращались войны
В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира Г) Олимпийские игры имели мировую известность 7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
А) метание копья Б) борьба В) бег на один стадий Г) бег на четыре стадия 8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?
A) долиходром Б) панкратио н B) пентатлон
Г) диаулом Какая организация руководит современным олимпийским движением? А) Организация объединенных наций Б) Международный совет физического воспитания и спорта
В) Международный олимпийский комитет
Г) Международная олимпийская академия 9. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?
А) Пьер де Кубертен Б) Алексей Бутовский В) Майкл Килланин Г) Деметриус Викелас

1.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин Коломенкин
- Г) А.Бутовский
- 12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?
- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения
- 13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?
- А) Шамиль

Тарпищев Б)

Вячеслав

Фетисов В)

Леонид Тягачев

Г) Виталий

Смирнов

14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страныорганизатора
- В) делегация страны организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны - организатора

- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- A) 1890
- Б) 1894
- B) 1892
- Γ) 1896
- 17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18.В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба

9.плавание 10.метание копья

A)1,2,3,8,9

Б)3,5,6,8,10

B)1,4,6,7,9 Γ)2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в

...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы
- 21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...
- А) вверху синее, черное, красное, внизу-

желтое и зеленое Б) вверху - зеленое, черное,

красное, внизу - синее и желтое В) вверху -

красное, синее, черное, внизу - желтое и зеленое

Г) вверху – синее, черное, красное, внизу –

зеленое и желтое 22.Олимпийские игры

состоят из...

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия
- 23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

A)

палестра

Б)

амфитеатр

B)

гимнасия

Γ)

стадиодро

М

24. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду **25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...**

А) 1968 году в

Мехико Б) 1972

году в Мюнхене В)

1976 году в

Монреале Г) **1980**

году в Москве

26. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений
- 27. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

Временное снижение работоспособности принято называть:

A)

усталостью

Б)

напряжение

м **В**)

утомление

м

- Г) передозировкой
- 28. Что является основными средствами физического воспитания?
- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания
- 29. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег
- 30. Одним из основных физических качеств является:
- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье
- 31. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила Б) выносливость В) быстрота Г) ловкость 32. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: А) тяжелая атлетика Б) гимнастика В) современное пятиборье Г) легкая атлетика 33. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время... А) подвижных и спортивных игр Б) прыжков в высоту В) бега с максимальной скоростью Г) занятий легкой атлетикой 34. Назовите основные физические качества. А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость 36.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является: А) соревнование Б) физкультурная пауза В) урок физической культуры Г) утренняя гимнастика 37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры? А) уровень физического развития Б) уровень физической работоспособности В) уровень физического воспитания Г) уровень физической подготовленности 38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения? А) энциклопедия Б) кодекс В) хартия Г) конституция 39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись? А) несогласованность действий стран
 - Г) отказ страны организатора Игр от их

Б) отказ от участия в Играх большинства стран

В) первая и вторая мировые войны

проведения

40. Александр Карелин - Чемпион Олимпийских игр в... А) гимнастике

- Б) боксе В) плавании Г) борьбе