

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского» Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 60 имени Героя Советского Союза Г. П. Кунавина»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом,
протокол № 1 от 30.08.2019

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Средней школы № 60
от 30.08.2019 № 136

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛАССЫ (по ФК ГОС)

Составители программы:

Иванова Л.А.,
учитель физической культуры высшей
кв.категории;
Цереньщикова З.М., учитель физической
культуры 1 кв.категории;
Магзумов В.Т., учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании ШМО
протокол № 1 от 29.08.2019г.
Руководитель ШМО

 / Магзумов В.Т./

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по УР
 /Н. А. Ерыкалова/
« 30 » августа 2019г.

г. Каменск-Уральский

2019г.

Пояснительная записка

Нормативные документы, на основании которых разработана Рабочая программа:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утв. приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 /ред. от 07.06.2017);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 01.02.2012 № 74);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённым Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 22.05.2019).
- Постановление от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Устав Средней школы № 60;
- Образовательная программа среднего общего образования (по ФК ГОС) Средней школы № 60;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 22.11.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Цели и задачи реализации программы

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке 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.

Общая характеристика учебного курса

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Описание места учебного курса в учебном плане

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» ведется как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал по плаванию дается в виде подводящих упражнений и теоретических сведений (в связи с отсутствием бассейна).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

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

В познавательной деятельности:

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

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто 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;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность **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, физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре
для 10-11 классов**

№	Вид программного материала	Кол-во часов
		10 класс
1	Базовая часть	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Волейбол	14
1.3	Гимнастика	14
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Баскетбол	20
2	Вариативная часть	20
2.1	Футбол	5
2.2	Плавание	В процессе уроков
2.3	ГТО	14
2.4	Итоговая аттестация	1
	Итого	105 часов

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом:

знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно- оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, необходимо реализовать не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом необходимо быть максимально точным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение учащимися всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физ-культурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность. Умение использовать их применительно к конкретным случаям

- занятиям физическими упражнениями.
целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка « 5 »	Оценка « 4 »	Оценка « 3 »	Оценка « 2 »
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используют следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка « 5 »	Оценка « 4 »	Оценка « 3 »	Оценка « 2 »
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в не стандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
--	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка « 5 »	Оценка « 4 »	Оценка « 3 »	Оценка « 2 »
Учащийся умеет : -самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка « 5 »	Оценка « 4 »	Оценка « 3 »	Оценка « 2 »
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	-

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

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

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента государствен ного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков	Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения	
							По плану	По факту
I четверть. Легкая атлетика								
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение Мер безопасно- сти и охраны- труда назаня- тияхФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике Безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания,их роль в воспитании ЗОЖ, со- хранении творческой активности и долголетия, предупре- ждении профессиональных заболеваний и вредных при- вычек, поддержании репродуктивной функции	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности		
2	С.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров. Старт. Стартовый разгон. Финиширование	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
3	С.У. П.М	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Техника челночного бега 3x10 м (3 – 5 повторений) Бег 20 м с высокого старта	Корректировка техники пово- роты	Беговая дорожка		
4	С.У. Г.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров. Подвижные игры.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
5	С.У. И.М.	Легкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Разучить технику бега с низкого старта	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки		
6	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Высокий старт - Бег 30 м на результат	Фиксирование результата	Бег. дорожка, спорт.площадк а		
7	С.У. П.М.	Легкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 100 метров на результат (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер		

8	С.У. П.М. И.М.	Легкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР		
9	С.У. Г.М. У.У.	Легкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 1500 метров (д); на 2000 метров (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер		
10	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Бег 1000 метров с фиксированием результата (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Бег. дорожка, секундомер, ЖУР		
11	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика (метание)	Развитие ОФК ГТО	Метания гранаты на дальность: 700 г (м); 500г (д) (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Сектор для метания, гранаты, ЖУР		
12	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
13	С.У. Г.М.	Легкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки		
14	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Бег. дорожка, секундомер, ЖУР		
15	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи		
16	У.У. Пс.М	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК ГТО	Наклоны вперед из положения, сидя, стоя, поднимание туловища из положения, лежа за 1 минуту (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР		
17	У.У. Г.М. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР		

18	У.У. Пс.М	Определение ОФК(сила, скорость)	Развитие ОФК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) подтягивание на перекладине (м) (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, перекладина,		
19	У.У. Пс.М	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Челночный бег 3х10 м	Фиксирование результата	Бег. дорожка, секундомер		
20	П.М. Пс.м См.М	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
21	Г.М. Н.У. С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Совершенствование ведения мяча ссопротивле- нием защитника	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
22	Г.М. Н.У. С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Варианты бросков мяча в корзину в движении	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
23	Г.М. Н.У. С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Тактика стремительного нападения	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
24	Г.М. С.У. Н.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
25	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча (совершенствование)	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
26	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
II четверть. Гимнастика								
27 (1)	У.У. Ф.М.	Меры безопасности охранытруда на занятияхФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: гимнастика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи. Индивидуально-ориентиромые здоровьесбе- регающие технологии:гимнастика при умственной и ф.деятельности;комплексы упражнений адаптивной ф.к; оздоровительные ходьба и бег	Фронтальный опрос,практичес кие умения	Инструкции, журнал по технике безопасности		
28 (2)	С.У. И.М.	ОРУ(скоростна я	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей	Индивидуали зация нагрузки	Спортзал, тренажер,		

	Г.М. Н.У.	выносливость) атлетич. гимнастика		направленностью и максимальной интенсивностью	и отягощений	гантели, гири		
29 (3)	И.М. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
30 (4)	С.М.У. Ф.М.Г .М.	Гимнастика	ДУ и навыки	О.Р.У. Висы. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приёма.	Корректировка техники	Спортзал, маты		
31 (5)	С.У С.У. П.М.	Гимнастика	Развитие ОФК	О.Р.У. Лазание по канату (без помощи ног)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, канат, маты		
32 (6)	И.М. Г.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	О.Р.У. Техника приема и передачи мяча в опор- ном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
33 (7)	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	О.Р.У. Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировка техникиисполн ения,страховка	Спортзал, маты		
34 (8)	У.У. С.У. П.М.	Гимнастика	Развитие ОФК	О.Р.У. Лазание по канату – ЗАЧЁТ	Фиксирование результата	Спортзал, гимнастическ ая стенка		
35 (9)	И.М. Г.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные, ТТД в спортиграх	О.Р.У. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
36 (10)	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	О.Р.У. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты		
37 (11)	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	О.Р.У. Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты		

38 (12)	Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	О.Р.У. Совершенствование прямой верхней пе- редачи	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
39 (13)	И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	О.Р.У. Кувырок вперед через препятствие	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты		
40 (14)	С.У. П.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	О.Р.У. Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки	Спортзал, канат		
41 (15)	И.М. Н.У. С.У. См.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	О.Р.У. Совершенствование прямого нападающе- го удара	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
42 (16)	У.У. И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика	ДУ и навыки	О.Р.У. Акробатическое соединение и 8-х эле- ментов-ЗАЧЁТ	Фиксирование результата	Спортзал, маты		
43 (17)	У.У. Пс.М	Гимнастика	Развитие ОФК	О.Р.У. Сгибание и разгибание рук в упоре ле- жа (д) подтягивание на перекладине (м)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, перекладина,		
44 (18)	И.М. Н.У. С.У. СмМ	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	О.Р.У. Совершенствование вариантов блокиро- вания нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
45 (19)	И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика	ДУ и навыки	О.Р.У. Упражнения на гимнастическом бревне	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, гим. бревно		
46 (20)	И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика	ДУ и навыки	О.Р.У. Упражнения на гимнастическом бревне. Составление и выполнение комбинации из 5 элементов	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты		
47 (21)	И.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	О.Р.У. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи		

III четверть. Лыжная подготовка

48 (1)	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятияхФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: спортивные игры и лыжная подготовка, оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности		
49 (2)	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
50 (3)	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
51 (4)	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
52 (5)	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Нападение против личной защиты. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
53 (6)	С.У. Г.М. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
54 (7)	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
55 (8)	И.М. Н.У. С.У. СмМ	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		

56 (9)	И.М. Н.У. С.У. СмМ Ф.М Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Двусторонняя игра	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
57 (10)	СмМ Ф.М Г.М	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
58 (11)	С.У. П.М. И .М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Попеременный двушажный ход	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
59 (12)	И.М. Н.У. С.У. СмМ Ф.М Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
60 (13)	С.У. П.М. И .М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
61 (14)	С.У. П.М. И .М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Повороты переступанием в движении	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
62 (15)	И.М. Н.У. СмМ Ф.М Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
63 (16)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Коньковый ход. Попеременные ходы	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
64 (17)	С.У. П.М. И .М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК, РКК	Торможение и поворот упором	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		

65 (18)	Н.У. С.У. СмМ Ф.М Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
66 (19)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК, РКК	Переход с одновременных ходов на попеременные	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
67 (20)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК, РКК	Торможение и поворот упором	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
68 (21)	С.У. СмМ Ф.М Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра	Корректировка техники	Волейбольная площадка, мячи		
69 (22)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
70 (23)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК, РКК	Преодоление подъемов и препятствий	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
71 (24)	И.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Двусторонняя игра	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи		
72 (25)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
73 (26)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Совершенствовать технику конькового хода по дистанции	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
74 (27)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Переход с одновременных ходов на попеременные	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
75 (28)	С.У. П.М И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		

76 (29)	У.У. Ф.М. Г.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Элементы тактики лыжных ходов	Фиксирование результата	Лыжня, секундомер,		
77 (30)	У.У. Ф.М. Г.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Прохождение дистанции 5 км	Фиксирование результата	Лыжня, секундомер,		
IV четверть. Легкая атлетика								
78 (1)	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте Легкая атлетика и спортивные игры, оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности		
79 (2)	С.У. П.М. И.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Прыжок в высоту. Переход через планку	Корректировка техники прыжка и разбега	Сектор для прыжков, планка, маты		
80 (3)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
81 (4)	С.У. П.М. И.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление	Корректировка техники прыжка и разбега	Сектор для прыжков, планка, маты		
82 (5)	У.У. Г.М. П.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Оценка техники прыжка в высоту с разбега	Фиксирование результата	Сектор для прыжков, планка, маты		
83 (6)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
84 (7)	У.У. Пс.М	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК ГТО	Наклоны в перед из положения, сидя, стоя, поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР		

85 (8)	У.У. Г.М. Ф.М.	Определение ОФК (сила, скор-силовые качества)	Развитие ОФК ГТО	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание руки в упоре лежа(занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортплощад- ка, рулетка, ЖУР		
86 (9)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
87 (10)	У.У. Пс.М	Определение ОФК(сила, скорость)	Развитие ОФК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) подтягивание на перекладине (м) (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, перекладина,		
88 (11)	У.У. Пс.М	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Челночный бег 3х10 м	Фиксирование результата	Бег. дорожка, секундомер		
89 (12)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
90 (13)	Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
91 (14)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
92 (15)	У.У. Г.М.	Промежуточная аттестация	Развитие УП	Тесты по физической культуре по изученному материалу за 10 класс	Теоретические знания	Кабинет, лист, ручка		
93 (16)	С. У. П.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Высокий старт, эстафетный бег	Корректировка техники исполнения	Бег. дорожка, спорт. площадка		
94 (17)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
95 (18)	С. У. П.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Эстафетный бег – финиширование	Корректировка техники исполнения	Бег. дорожка, спорт. площадка		

96 (19)	С.У. П.М. И.М.	Легкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкойатлетике	Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	Корректировка техники метания	Сектор для метания,гранаты, ЖУР		
97 (20)	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Высокий старт - Бег 30 м на результат	Фиксирование результата	Бег. дорожка, спорт. площадка		
98 (21)	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
99 (22)	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Бег 100 м на результат (занесение результата в таблицу ГТО)	Фиксирование результата	Бег. дорожка, спорт. площадка		
100 (23)	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Бег 1000 метров с фиксированием результата (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Бег. дорожка, спорт. площадка		
101 (24)	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
102 (25)	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика (метание)	Развитие ОФК ГТО	Метания гранаты на дальность: 700 г (м); 500г (д) (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Сектор для метания, гранаты, ЖУР		
103 (26)	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Бег. дорожка, спорт. площадка		
104 (27)	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
105 (28)	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление итоговых оценок			

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура учащимися 10-х классов

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента государствен ного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков	Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения	
							По плану	По факту
I четверть. Легкая атлетика								
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение Мер безопасно- сти и охраны- труда назаня- тияхФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике Безопасности. Основы законодательства Российской Федерации в области Ф.К, спорта, туризма,охраны здо- ровья	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности		
2	С.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
3	С.У. П.М	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Техника челночного бега 3х10 метра (3 – 5 повторений)	Корректировка техники пово- ротов	Беговая дорожка		
4	С.У. Г.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
5	С.У. И.М.	Легкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки		
6	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Высокий старт - Бег 30 м на результат	Фиксирование результата	Бег. дорожка, спорт.площадк а		
7	С.У. П.М.	Легкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 100 метров на результат.Подготовка к со- ревновательной деятельности и выполнению видов ис- пытаний(тестов) и нормативов,предусмотренных Все- росийским физкультурно-спортивным комплексом: « Готов к труду и обороне» (ГТО)	Фиксирование результата. Выполнение нор- мативов для по- лучения знака от- личия комплекса ГТО	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер		

8	С.У. П.М. И.М.	Легкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР		
9	С.У. Г.М. У.У.	Легкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 1500 метров (д); на 2000 метров (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер		
10	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Бег 1000 метров с фиксированием результата (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Бег. дорожка, секундомер, ЖУР		
11	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика (метание)	Развитие ОФК ГТО	Метания гранаты на дальность: 700 г (м); 500г (д) (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Сектор для метания, гранаты, ЖУР		
12	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
13	С.У. Г.М.	Легкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки		
14	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Бег. дорожка, секундомер, ЖУР		
15	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи		
16	У.У. Пс.М	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК ГТО	Наклоны вперед из положения, сидя, стоя, поднимание туловища из положения, лежа за 1 минуту (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР		
17	У.У. Г.М. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР		

18	У.У. Пс.М	Определение ОФК(сила, скорость)	Развитие ОФК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) подтягивание на перекладине (м) (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, перекладина,		
19	У.У. Пс.М	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Челночный бег 3х10 м	Фиксирование результата	Бег. дорожка, секундомер		
20	П.М. Пс.м См.М	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
21	Г.М. Н.У. С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Совершенствование ведения мяча ссопротивле- нием защитника	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
22	Г.М. Н.У. С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Варианты бросков мяча в корзину в движении	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
23	Г.М. Н.У. С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Тактика стремительного нападения	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
24	Г.М. С.У. Н.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
25	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча (совершенствование)	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
26	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
II четверть. Гимнастика								
27 (1)	У.У. Ф.М.	Меры безопасности охранытруда на занятияхФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Техника безопасности, оздоровительные меропр- ия по восстановлению организма и повышению рабо- тоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности;сеансы аутотренинга, релак- сации и самомассажа,банные процедуры.	Фронтальный опрос,практичес кие умения	Инструкции, журнал по технике безопасности		
28 (2)	С.У. И.М.	ОРУ(скоростна я	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей	Индивидуали зация нагрузки	Спортзал, тренажер,		

	Г.М. Н.У.	выносливость) атлетич. гимнастика		направленностью и максимальной интенсивностью	и отягощений	гантели, гири		
29 (3)	И.М. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
30 (4)	С.М.У. Ф.М.Г .М.	Гимнастика	ДУ и навыки	Висы. Строевые упражнения, строевые команды- зачёт.	Корректировка техники	Спортзал, маты		
31 (5)	С.У С.У. П.М.	Гимнастика	Развитие ОФК	Лазание по канату (без помощи ног)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, канат, маты		
32 (6)	И.М. Г.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Техника приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
33 (7)	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировка техникиисполн ения,страховка	Спортзал, маты		
34 (8)	У.У. С.У. П.М.	Гимнастика	Развитие ОФК	Лазание по канату	Фиксирование результата	Спортзал, гимнастическ ая стенка		
35 (9)	И.М. Г.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные, ТТД в спортиграх	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
36 (10)	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на коленях, наклон туловища назад (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты		
37 (11)	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь.	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты		

38 (12)	Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствовать технику прямой верхней передачи в парах. Учебная игра в волейбол.	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
39 (13)	И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок вперед через препятствие	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты		
40 (14)	С.У. П.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки	Спортзал, канат		
41 (15)	И.М. Н.У. С.У. См.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямого нападающего удара	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
42 (16)	У.У. И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика	ДУ и навыки	Акробатическое соединение и 8 элементов гимнастических упражнений	Фиксирование результата	Спортзал, маты		
43 (17)	У.У. Пс.М	Гимнастика	Развитие ОФК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) подтягивание на перекладине (м)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, перекладина,		
44 (18)	И.М. Н.У. С.У. СмМ	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (один, вдвоем), страховка	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
45 (19)	И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика	ДУ и навыки	Упражнения на гимнастическом бревне. Повторение элементов за 9 класс	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, гим. бревно		
46 (20)	И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика	ДУ и навыки	Упражнения на гимнастическом бревне. Составление и выполнение комбинации из 5 элементов	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты		
47 (21)	И.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Игра в волейбол с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи		

III четверть. Лыжная подготовка

48 (1)	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятияхФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: спортивные игры и лыжная подготовка, оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности		
49 (2)	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
50 (3)	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
51 (4)	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
52 (5)	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Нападение против личной защиты. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
53 (6)	С.У. Г.М. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
54 (7)	Г.М. Н.У. С.М. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
55 (8)	И.М. Н.У. С.У. СмМ	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		

56 (9)	И.М. Н.У. С.У. СмМ Ф.М Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Двусторонняя игра	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
57 (10)	СмМ Ф.М Г.М	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
58 (11)	С.У. П.М. И .М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Попеременный двушажный ход	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
59 (12)	И.М. Н.У. С.У. СмМ Ф.М Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
60 (13)	С.У. П.М. И .М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
61 (14)	С.У. П.М. И .М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Повороты переступанием в движении	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
62 (15)	И.М. Н.У. СмМ Ф.М Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
63 (16)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Коньковый ход. Попеременные ходы	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
64 (17)	С.У. П.М. И .М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК, РКК	Торможение и поворот упором	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		

65 (18)	Н.У. С.У. СмМ Ф.М Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
66 (19)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК, РКК	Переход с одновременных ходов на попеременные	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
67 (20)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК, РКК	Торможение и поворот упором	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
68 (21)	С.У. СмМ Ф.М Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра	Корректировка техники	Волейбольная площадка, мячи		
69 (22)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
70 (23)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК, РКК	Преодоление подъемов и препятствий	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
71 (24)	И.М. Н.У. С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Двусторонняя игра	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи		
72 (25)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
73 (26)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Коньковый ход	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
74 (27)	С.У. П.М. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Переход с одновременных ходов на попеременные	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		
75 (28)	С.У. П.М И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Корректировка техники	Лыжня, секундомер,		

76 (29)	У.У. Ф.М. Г.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Элементы тактики лыжных ходов	Фиксирование результата	Лыжня, секундомер,		
77 (30)	У.У. Ф.М. Г.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Прохождение дистанции 5 км.	Фиксирование результата	Лыжня, секундомер,		
IV четверть. Легкая атлетика								
78 (1)	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте Легкая атлетика и спортивные игры, оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности		
79 (2)	С.У. П.М. И.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Прыжок в высоту. Переход через планку.	Корректировка техники прыжка и разбега	Сектор для прыжков, планка, маты		
80 (3)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
81 (4)	С.У. П.М. И.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.	Корректировка техники прыжка и разбега	Сектор для прыжков, планка, маты		
82 (5)	У.У. Г.М. П.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	Фиксирование результата	Сектор для прыжков, планка, маты		
83 (6)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
84 (7)	У.У. Пс.М	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК ГТО	Наклоны в перед из положения, сидя, стоя, поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР		

85 (8)	У.У. Г.М. Ф.М.	Определение ОФК (сила, скор-силовые качества)	Развитие ОФК ГТО	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание руки в упоре лежа (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортплощад- ка, рулетка, ЖУР		
86 (9)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
87 (10)	У.У. Пс.М	Определение ОФК(сила, скорость)	Развитие ОФК ГТО	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) подтягивание на перекладине (м) (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Спортзал, маты, перекладина,		
88 (11)	У.У. Пс.М	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Челночный бег 3х10 м	Фиксирование результата	Бег. дорожка, секундомер		
89 (12)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
90 (13)	Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
91 (14)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
92 (15)	У.У. Г.М.	Промежуточная аттестация	Развитие УП	Тесты по физической культуре по изученному материалу за 10 класс	Теоретические знания	Кабинет, лист, ручка		
93 (16)	С. У. П.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Высокий старт, эстафетный бег	Корректировка техники исполнения	Бег. дорожка, спорт. площадка		
94 (17)	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи		
95 (18)	С. У. П.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Эстафетный бег – финиширование	Корректировка техники исполнения	Бег. дорожка, спорт. площадка		

96 (19)	С.У. П.М. И.М.	Легкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкойатлетике	Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	Корректировка техники метания	Сектор для метания,гранаты, ЖУР		
97 (20)	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК	Высокий старт - Бег 30 м на результат	Фиксирование результата	Бег. дорожка, спорт. площадка		
98 (21)	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
99 (22)	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Бег 100 м на результат (занесение результата в таблицу ГТО)	Фиксирование результата	Бег. дорожка, спорт. площадка		
100 (23)	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Бег 1000 метров с фиксированием результата (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Бег. дорожка, спорт. площадка		
101 (24)	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
102 (25)	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика (метание)	Развитие ОФК ГТО	Метания гранаты на дальность: 700 г (м); 500г (д) (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Сектор для метания, гранаты, ЖУР		
103 (26)	У.У. Ф.М.	Легкая атлетика	Развитие ОФК ГТО	Кросс на 3 км по пересеченной местности без учета времени (занесение результата в таблицу норм ГТО)	Фиксирование результата	Бег. дорожка, спорт. площадка		
104 (27)	С.У. Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
105 (28)	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление итоговых оценок			

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура учащимися 11-х классов

кл асс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,3 0	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,0 0	11,1 0	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,0 0	14,0 0			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,4 0	11,1 0	12,0 0	12,4 5	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,0 0	15,5 0	18,0 0	19,0 0	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,0 0	28,0 0	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	<i>Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2010 год.</i>
Учебник, учебное пособие	<i>Базовый учебник: Физическая культура 10-11 класс В.И. Лях. А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2010 год.</i>
Электронное приложение к УМК	<i>Информационно - методическое пособие « ФизкультУра!» 10-11 классы. ООО « Премьер – Учфильм» 2013 год г. Рязань</i>
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	<i>Тесты муниципального этапа Олимпиады по физической культуре за 2012 – 2015 год.</i>
Методическое пособие с поурочными разработками	<i>Нестандартные уроки физкультуры 10- 11 классы. С.е. Голомидова. 2011 г. Волгоград издательство « Учитель – АСТ»</i>
Список используемой литературы	<i>Физкультура 10,11 класс. А. Н. Видякина. «Корифей» Волгоград. Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев. Москва «Владос» 2010 г. Физкультура. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий М.В. Видякин Издательство « Учитель» Волгоград 2008 год. Баскетбол: Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский. Издательский центр «Академия», 2007 год. Волейбол: примерная программа. Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. Советский спорт 2005 год</i>
Материально- техническое обеспечение	Граната для метания 500г Граната для метания 700г Баскетбольное кольцо Баскетбольный мяч Громкоговоритель Канат для лазания Лыжный комплект Мат гимнастический Сетка волейбольная Скамейка гимнастическая Стойки для прыжков в высоту Тележка для волейбольных мячей Турник навесной на гимн.стенку метал. Часы-секундомер Щит б/б трен.пластик