

МБОУ "Общеобразовательная школа № 20"

УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

для обучающихся 11-12 классов

Составитель:
Черданцева Марина Анатольевна,
учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании
МО учителей - предметников
протокол № _____ от _____ 2019г
Руководитель МО
_____ /Муслимова И.И.

Согласовано.
Зам.директора по УВР
_____ /Заглубоцкая И.В.

Обсуждено на педагогическом совете
протокол №1 от 28 августа 2019г

Утверждаю,
И.о директора школы
_____ /Заглубоцкая И.В.

Приказ № 66/19 от 09.09. 2019г

Кемерово 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

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

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- « формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» изучается с 9 по 10 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 9 классе — 105, в 10 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 207ч (по 3 ч в неделю). Промежуточная аттестация по физической культуре проводится один раз в год в виде сдачи нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по

образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)
- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два;

- перестроение из одной шеренги в две шеренги
- передвижение в колонне.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках;
- мост из положения лежа.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием;
- прыжок через козла с разведением ног

Упражнения и комбинации на гимнастических скамейках

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации лазанья, перелезания:

- лазание по гимнастической лестнице;
- лазание по гимнастической скамье на четвереньках;
- лазание по наклонной скамье, с переходом на гимнастическую лестницу;
- подтягивание по гимнастической скамье разными способами;
- лазание по - пластунски разными способами

Упражнения на перекладине;

- висы;
- подтягивание на высокой перекладине;
- подтягивание на низкой перекладине.

Легкая атлетика.

Бег, ходьба :

- легкий бег 1-2 мин.
- легкий бег преодолением невысоких препятствий;
- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- варианты челночного бега 3x10 м;
- спортивная ходьба на время.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с мягким приземлением.

Метание мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди

- броски набивного мяча стоя разными способами.

Техника метания гранаты:

- метание гранаты 700гр на дальность с места;
- с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели.

Элементы баскетбола.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- стойки игрока.
- совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча:

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге);
- ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.

Техника ведения мяча:

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек, по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- повороты без мяча и с мячом;

Техника бросков мяча:

- броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой);
- совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.

Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом:

- комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок;
- комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие двух, трех, четырех игроков игроков

Элементы волейбола:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу);
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
- бросок мяча через сетку в прыжке;
- передача мяча в парах разными способами.

Лыжные гонки.

Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах:

- ступающим, скользящим шагом;
- одновременный двухшажный ход;
- попеременный двухшажный ход,
- одновременный одношажный ход
- чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход;
- чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение плугом.

Требования к результатам обучения освоения содержания курса.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Уметь ориентироваться в пространстве, точно дифференцировать силовые, временные и пространственные параметры движений.

Демонстрировать:

11 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.8	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	5.0	5.5	5.9	5.4	5.8	6.1
3	Прыжки в длину с места	200	180	160	150	140	120
4	Вис на перекладине	40	35	20	30	20	10
5	Подтягивание на низкой перекладине	10	8	6	8	6	4
6	Броски мяча в кольцо (10 раз)	6	5	4	5	4	3
7	Метание набивного мяча (1 кг), сидя из - за головы	5.5	5	4	3	2,5	2
8	Метание гранаты 700 гр с места	22	18	14	14	10	7
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	30	30	25	20
11	Набивание мяча за 1 мин.	140	120	110	120	105	90
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	40	35	30	25	21	17
13	Силовой	40	35	30	18	16	14
14	Спортивная ходьба	1.25	1.20	1.10	1.20	1.15	1.10

12 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

Челночный бег 3х10 м, сек	7.9	8.5	9.0	8.5	9.2	9.5
Бег 30 м, сек	5.0	5.5	5.9	5.4	5.8	6.1
Прыжки в длину с места	200	180	160	160	150	130
Вис на перекладине	40	35	20	30	20	10
Подтягивание на низкой перекладине	10	8	6	8	6	4
Броски мяча в кольцо (10 раз)	6	5	4	5	4	3
Метание набивного мяча (1 кг), сидя из - за головы	6	5	4	3	2,5	2
Метание гранаты 700 гр. с места	22	18	14	14	10	7
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	30	30	25	20
Набивание мяча за 1 мин.	145	130	120	120	105	90
Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	40	35	30	25	21	17
Силовой	40	35	30	18	16	14
Спортивная ходьба	1.25	1.20	1.10	1.20	1.15	1.10

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать 2-3 мин; совершать прыжок в длину с места, ходить спортивным шагом на время.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г ; метать малый мяч и мяч 150 гр в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать гранату; бросать набивной мяч (1кг).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост (девочки). Выполнять акробатические элементы на бревне.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: спортивная ходьба, прыжок в длину с места, метание, участвовать в школьных эстафетах.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 КЛАСС

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
І четверть		27
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		14
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетике. Теоретические сведения.	1
2	Теоретические сведения. Экспресс-тесты	1
3	Строевые упражнения. Легкий бег в разных направлениях. Бег через препятствия	1
4	Броски набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы	1
5	Челночный бег 3 × 10 м	1
6	Метание гранаты 300-700 м на дальность	1
7	Метание гранат на результат	1
8	Метание малого мяча в цель	1
9	Спортивная ходьба.	1
10	Спортивная ходьба на время	1
11	Прыжки в длину с места на приземление	1
12	Круговая тренировка	1
13	Круговая тренировка	1

14	Эстафета	1
БАСКЕТБОЛ		13
15	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения	1
16	Набивание мяча правой и левой рукой	1
17	Ловля мяча и передача мяча в движении и на месте	1
18	Ведение мяча с изменением направления	1
19	Броски мяча по кольцу с разных дистанций	1
20	Броски мяча по кольцу с разных дистанций	1
21	Броски мяча в кольцо в прыжке	1
22	Броски мяча в кольцо после ведения	1
23	Ведение мяча, остановка бросок мяча в кольцо в прыжке.	1
24	Бросок мяча в кольцо одной рукой. Учебная игра	1
25	Броски мяча в кольцо с дальнего расстояния	1
26	Учебная игра 1х1	1
27	Штрафной бросок учебная игра	1
II четверть		21
ГИМНАСТИКА		
28\1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения	1
29\2	Теоретические сведения. Упражнения для осанки	1
30\3	Строевая подготовка. Упражнения для осанки с гимнастической палкой	1
31\4	Разучивание длинного кувырка.	1
32\5	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа Соединение трех четырех элементов акробатики	1
33\6	Подтягивание по гимнастической скамье разными способами	1
34\7	Хождение по гимнастической скамье с выполнением различных элементов (приседание, ласточка, «цапля»).	1
35\8	Элементы на бревне (ходьба на носках, сед углом упор сзади, шаг полки, прыжки со сменой ног, «ласточка», махи вдоль бревна)	1
36\9	Элементы на бревне (махи с хлопком под ногой, ходьба с высоким подниманием бедер, приставные шаги боком, стойка на колене с переходом на полу шпагат).	1
37\10	Комбинация на гимнастическом бревне	1
38\11	Прыжки через козла ноги врозь	1
39\12	Вис на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине	1
40\13	Ходьба по балансирам с предметами	1

41\14	Ходьба по гимнастической скамье наклон 45 градусов разными способами	1
42\15	Ходьба по гимнастической скамье упражнения на равновесие.	1
43\16	Лазание, подлазание, перелазание через предметы. Лазание по-пластунски	1
44\17	Гимнастическая полоса препятствий	1
45\18	Сдача нормативов	1
46\19	Сдача нормативов	1
47\20	Круговая тренировка	1
48\21	Круговая тренировка	1
III четверть		30
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		18
49\1	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения	1
50\2	Примерка и подборка инвентаря. Теоретические сведения	1
51\3	Скользкий шаг	1
52\4	Попеременный двухшажный ход	1
53\5	Попеременный двухшажный ход	1
54\6	Одновременный безшажный ход	1
55\7	Прохождение короткой дистанции	1
56\8	Прохождение дистанции равномерно. Торможение плугом	1
57\9	Подъем в гору скользким шагом	1
58\10	Спуск со склона в основной стойке	1
59\11	Равномерное передвижение отрезков 3 × 100 м с учетом техники	1
60\12	Попеременный двухшажный ход с переходом на одновременный	1
61\13	Подъем в гору лесенкой.	1
62\14	Спуск в средней стойке	1
63\15	Прохождение дистанции 200 м в медленном темпе	1
64\16	Медленное прохождение с учетом техники	1
65\17	Подъемы и спуски с торможением плугом	1
66\18	Прохождение дистанции на время	1
ЭЛЕМЕНТЫ ВОЛЕЙБОЛА		12
67\19	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения	1
68\20	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1
69\21	Передача мяча сверху двумя руками на месте и через сетку	1

70\22	Приём мяча снизу двумя руками на месте. Игра пионербол	1
71\23	Нижняя прямая подача через сетку	1
72\24	Передача мяча через сетку сверху двумя рукам	1
73\25	Приём мяча снизу. Передача в парах	1
74\26	Нижняя прямая подача на оценку	1
75\27	Верхняя передача в парах	1
76\28	Верхняя передача в парах на оценку	1
77\29	Закрепление изученных элементов волейбола в игре	1
78\30	Различные виды передач мяча. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	1
IV четверть		27
ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА		13
79\1	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения	1
80\2	Ведение мяча правой и левой рукой	1
81\3	Передача мяча двумя руками от груди на месте	1
82\4	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1
83\5	Бросок мяча в кольцо одной рукой	1
84\6	Бросок мяча в кольцо с разных точек	1
85\7	Бросок мяча в кольцо после ведения	1
86\8	Бросок мяча в кольцо после ведения в два шага	1
87\9	Бросок мяча в кольцо после ведения в два шага в прыжке	1
88\10	Бросок мяча в кольцо после ведения в два шага. Закрепление. Учебная игра	1
89\11	Бросок мяча в кольцо с разных дистанций	1
90\12	Броски мяча в парах	1
91\13	Штрафной бросок. Учебная игра	1
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		14
92\14	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетике. Теоретические сведения. Экспресс-тесты	1
93\15	Строевые упражнения.	1
94\16	Ору. Легкий бег в разных направлениях, с преодолением небольших препятствий.	1
95\17	Вис на перекладине, подтягивание на низкой перекладине.	1
96\18	Броски набивного мяча	1
97\19	Метания гранаты	1
98\20	Прыжки в длину с мягким приземлением	1
99\21	Спортивная ходьба	
100\22	Спортивная ходьба на время	1

101\23	Метание малого мяча на дальность	1
102\24	Метание мяча в цель	1
103\25	Сдача нормативов	1
104\26	Сдача нормативов	1
105\27	Эстафета	1
	Всего:	105

12 класс

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
	I четверть	27
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	14
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения.	1
2	Экспресс-тесты. Теоретические сведения.	1
3	Медленный бег 2-3 мин. В разных направлениях с преодолением препятствий	1
4	Метание гранаты 300-700 м с места	1
5	Метание гранаты на результат.	1
6	Броски набивного мяча разными способами	1
7	Челночный бег 3-10 м	1
8	Прыжки в длину на приземление	1
9	Спортивная ходьба	1
10	Спортивная ходьба на время	1
11	Круговая тренировка	1
12	Круговая тренировка	1
13	Круговая тренировка	1
14	Эстафета	1
	ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА	
15	Инструктаж по техники безопасности. Теоретические сведения.	1
16	Повторение техники перемещение и владение мечем.	1
17	Броскок мяча в кольцо одной рукой	1
18	Ведение мяча с изменением направления.	1
19	Броски мяча с различных дистанций.	1
20	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
21	Ведение мяча, передача мяча об пол.	1
22	Броски мяча в кольцо после ведения.	1
23	Ведение мяча, остановка, бросок мяча в кольцо в прыжке.	1
24	Броски мяча с различных дистанций.	1

25	Броски в кольцо с дальнего расстояния	1
26	Штрафной бросок. Учебная игра 1х1.	1
27	Штрафной бросок. Учебная игра	1
II четверть		21
Гимнастика		
28\1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения.	1
29\2	Строевая подготовка.	1
30\3	Разучивание длинного кувырка.	1
31\4	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа	1
32\5	Соединение 3-4 акробатических элементов	1
33\6	Ходжение по гимнастической скамье с выполнением различных элементов (приседание, ласточка, «цапля»).	1
34\7	Подтягивание по гимнастической скамье разными способами	1
35\8	Прыжок через козла. Упражнения на гибкость	1
36\9	Элементы на бревне (ходьба на носках, сед углом упор сзади, шаг полки, прыжки со сменой ног, «ласточка», махи вдоль бревна)	1
37\10	Элементы на бревне (махи с хлопком под ногой, ходьба с высоким подниманием бедер, приставные шаги боком, стойка на колене с переходом на полу шпагат).	1
38\11	Комплекс элементов на бревне	1
39\12	Ходьба по гимнастической скамье наклон 45 градусов разными способами	1
40\13	Лазание, подлазание, перелазание через предметы. Лазание по-пластунски	1
41\14	Ходьба по балансирам с предметами	1
42\15	Ходьба по гимнастической скамье упражнения на равновесие.	1
43\16	Вис на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине	1
44\17	Сдача нормативов	1
45\18	Сдача нормативов	1
46\19	Гимнастическая полоса препятствий	1
47\20	Круговая тренировка	1
48\21	Круговая тренировка	1
III четверть		30
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		18

49\1	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения.	1
50\2	Попеременный двухшажный ход.	1
51\3	Переход с попеременного хода на одновременный.	1
52\4	Одновременный одношажный ход.	1
53\5	Преодоление спусков и подъёмов.	1
54\6	Прохождение дистанции равномерно.	1
55\7	Одновременный безшажный ход.	1
56\8	Одновременный безшажный ход.	1
57\9	Одновременный безшажный ход.	1
58\10	Спуски со склона с поворотами и торможением.	1
59\11	Переход с одновременного хода на попеременный.	1
60\12	Прохождение дистанции 2 по 300 м свободно.	1
61\13	Спуск со склона, торможение плугом.	1
62\14	Прохождение дистанции 4 × 300 м с учётом техники.	1
63\15	Подъёмы и спуски со склона.	1
64\16	Катание с горки	1
65\17	Прохождение дистанции на время	1
66\18	Прохождение дистанции на время	1
ВОЛЕЙБОЛ		12
67\19	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения	1
68\20	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1
69\21	Передача мяча над собой.	1
70\22	Нижняя прямая подача	1
71\23	Приём мяча снизу двумя руками.	1
72\24	Верхняя передача мяча в парах	1
73\25	Передача мяча в прыжке через сетку	1
74\26	Верхняя прямая подача.	1
75\27	Приём мяча снизу двумя руками, после подачи	1
76\28	Верхняя прямая подача	1
77\29	Учебная игра в в/л	1
78\30	Учебная игра в в/л	1
IV четверть		24
ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА		12
79\1	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения	1
80\2	Набивание баскетбольного мяча	1
81\3	Броски мяча по кольцу после ведения мяча	1
82\4	Передача мяча одной рукой в движении	1
83\5	Ведение мяча с изменением направления	1

84\6	Броски мяча по кольцу с разных точек	1
85\7	Броски мяча в кольцо от груди	1
86\8	Передача мяча в движении в парах	1
87\9	Броски мяча после ведения в два шага	1
88\10	Броски мяча после ведения в два шага с прыжком	1
89\11	Штрафной бросок. Учебная игра	1
90\12	Штрафной бросок. Учебная игра	1
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		12
91	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1
92	Теоретические сведения. Экспресс-тесты	1
93	Медленный бег 2-3 мин. В разных направлениях с преодолением препятствий	1
94	Прыжок в длину сидя на маты	1
95	Челночный бег 3*10м. Круговая тренировка	1
96	Броски набивного мяча т плеча	1
97	Метание граны 300-700 гр. с места	1
98	Метание малого мяча в цель	1
99	Спортивная ходьба	1
100	Спортивная ходьба на время	1
101	Сдача нормативов	1
102	Эстафета	1

Список литературы:

- Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
- Шлыков В.П., Семенов Л. А. «Освоение основных элементов гимнастики слепыми и слабовидящими школьниками». Учебное пособие. Москва «Всероссийское общество слепых» 1987.
- Черник Е.С. « Физическая культура во вспомогательной школе». Москва «Учебная литература» 1997.
- Вавилова Е. Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», Москва «Просвещение» 1883