

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №6»

«Рассмотрено»

Руководитель ЦМО

Владимов А.И.
ФИО

Протокол № 1
от «25» августа 20 19 г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя по
УВР МБОУ «Средняя школа № 6

» Ревк Т.А.
ФИО

«30» 08 20 19 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Средняя
школа № 6»

Берёзова Т.А.
ФИО

Приказ № 380
от «02» 09 20 19 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО

учебному предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название учебного предмета (курса, модуля)

10-11 класс

срок реализации программы

2019 г
Г. АЧИНСК

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе

- ФГОС СОО
- комплексной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение»
- ООП МБОУ «Средняя школа № 6»

Цели и задачи реализации учебного предмета «Физическая культура».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности, по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательной способности, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижения цели физического воспитания обеспечиваются решением следующих основных задач, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стресса;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развития целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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.

Межпредметные связи физической культуры с общеобразовательными предметами в разделе основы знаний с биологией, основами безопасности жизнедеятельности, валеологией, физикой.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 204 часа. В учебном плане среднего (полного) общего образования МБОУ «Средняя школа № 6 » предусмотрено 34 учебные недели. Поэтому при нагрузке в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 102 часа, при недельной нагрузке 3 часа.

Учебно – методический комплект

1. В.И. Лях. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-5-е издание- М.: Просвещение
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. – М.: «Просвещение»
3. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: «Физкультура и спорт»

Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты отражают:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

○ овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

○ овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

○ овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

○ овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливание организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

Выполнять:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м,с	5,0	5,4
	Бег 100м,с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с	13.50	-
		-	10.00

Осваивать двигательные умения, навыки и способности:

- *в метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).
- *в единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).
- *в спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	тест	возраст	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1		4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, 	<ul style="list-style-type: none"> — самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; — выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; — проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

<p>определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> — выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; — выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); — осуществлять судейство в избранном виде спорта; — составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехэтажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5×2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1×1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и полученные знания, умения, демонстрации применять в повседневной жизни

Содержание предмета

Отличия рабочей программы от программ, использованных для ее составления в том, что распределение часов и программный материал распределен следующим образом для 11 классов: легкая атлетика – 20 часов, баскетбол – 20 часов, гимнастика с элементами акробатики – 16 часов, лыжная подготовка – 18 часов, волейбол – 20 часов, футбол – 7 часов; для 10 классов: легкая атлетика – 21 час, баскетбол – 20 часов, гимнастика с элементами акробатики – 18 часов, лыжная подготовка – 18 часов, волейбол – 20 часов, футбол 5 часов.

Раздел «Элементы единоборств» не включен в рабочую программу, так как отсутствует оборудование.

1. Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, разновидностей прыжков, метаний.

Демонстрация: Метание гранаты, метание малых мячей, низкий старт, стартовый разгон, передача эстафетной палочки

Контрольные нормативы:

1. Бег 30 метров
2. Челночный бег 3х10м
3. Прыжки в длину с места
4. Бег в течении 6 минут
5. Эстафетный бег
6. Бег 300 метров

2. Баскетбол

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляется совершенствование ранее изученных техник.

Демонстрация: Броски с 2х шагов, бросок с места, передача от груди двумя руками, ведение мяча левой и правой рукой, штрафные броски

Контрольные нормативы:

1. Штрафной бросок
2. Броски с 2х шагов
3. Бросок с места
4. Контрольная игра

3. Волейбол

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляется совершенствование ранее изученных техник.

Демонстрация: Прямая и боковая подача, верхний прием мяча, нижний прием мяча, передачи в парах, нападающий удар, блокирование

Контрольные нормативы:

1. Верхняя прямая подача
2. Прямой нападающий удар
3. Верхняя и нижняя передача мяча в парах
4. Верхний и нижний прием мяча индивидуально

5. Контрольная игра

4. Лыжная подготовка

Обучение учащихся равномерно распределять силы, для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности организма.

Демонстрация: переход с попеременного хода на одновременный, преодоление подъемов и спусков, преодоление препятствий.

Контрольные нормативы:

1. Прохождение дистанции 4-5км (девочки), 5-8 км (мальчики)

5. Гимнастика с элементами акробатики

Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах, упорах, опорных прыжках, акробатике .

Демонстрация: Кувырок вперед и назад, комбинация упражнений с обручами и скакалкой, лазанье по канату, опорный прыжок, висы и упоры, подтягивание на высокой перекладине

Контрольные нормативы:

1. Подтягивание на высокой перекладине (м) и низкой (д)
2. Лазанье по канату
3. Опорный прыжок (согнув ноги, ноги врозь)
4. Кувырки, перекаты, перевороты

6. Футбол

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляется совершенствование ранее изученных техник

Демонстрация: Штрафной удар, свободный удар, пенальти, удар по катящемуся мячу, удар по прыгающему мячу

Контрольные нормативы:

1. Пенальти
2. Контрольная игра

10 класс
Годовое планирование учебного материала

№	Раздел программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
1	Легкая атлетика	12 ч.			9 ч.	21 ч.
2	Баскетбол	12 ч.	8 ч.			20 ч.
3	Волейбол		16 ч.	4 ч.		20 ч.
4	Лыжная подготовка			18 ч.		18 ч.
5	Гимнастика с элементами акробатики			8 ч.	10 ч.	18 ч.
6	Футбол				5 ч.	5 ч.
	Всего:	24 ч.	24 ч.	30 ч.	24 ч.	102 ч.

План-график прохождения учебного материала

Вид программного материала	I четверть		II четверть		III четверть		IV четверть	
	24 ч.		24 ч.		30 ч.		24 ч.	
Основы знаний по ФК	В процессе уроков							
Легкая атлетика	12 ч.							9 ч.
Баскетбол		12 ч.	8 ч.					
Волейбол				16 ч.	4 ч.			
Лыжная подготовка						18 ч.		
Гимнастика с элементами акробатики							14 ч.	
Футбол								5 ч.

Навыки, умения, самостоятельные занятия. ОФП	В процессе уроков
----------------------------------------------	-------------------

11 класс

Годовое планирование учебного материала

№	Раздел программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
1	Легкая атлетика	12 ч.			9 ч.	21 ч.
2	Баскетбол	12 ч.	8 ч.			20 ч.
3	Волейбол		16	4 ч.		20 ч.
4	Лыжная подготовка			18 ч.		18 ч.
5	Гимнастика с элементами акробатики			8	8 ч.	16 ч.
6	Футбол				7 ч.	7 ч.
	Всего:	24 ч.	24 ч.	30 ч.	24 ч.	102 ч.

План-график прохождения учебного материала

Вид программного материала	I четверть		II четверть		III четверть		IV четверть	
	24 ч.		24 ч.		30 ч.		24 ч.	
Основы знаний по ФК	В процессе уроков							
Легкая атлетика	12 ч.							9 ч.
Баскетбол		12 ч.	8 ч.					
Волейбол				16 ч.	4 ч.			
Лыжная подготовка						18 ч.		

Гимнастика с элементами акробатики			8 ч.		8 ч.	
Футбол						7 ч.
Навыки, умения, самостоятельные занятия. ОФП	В процессе уроков					