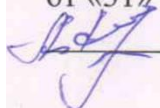


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


Комитет образования и науки Курской области
Администрация Октябрьского района Курской области
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Старковская средняя общеобразовательная школа"
Октябрьского района Курской области

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
предметов гуманитарного
цикла
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

 Кондратьев А.В.

УТВЕРЖДЕНА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ
приказом № 20-о
от «01» сентября 2022 г.

 В.И. Фотьянова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**учебного предмета
«Физическая культура»**

для 10-11 классов

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры

(адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- *Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- *Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

- **Физическое совершенствование**

- *Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных

упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.

Предметные результаты

.умение использовать разнообразные виды и формы 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);

.овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

.овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

.овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

.Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме

учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение 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, ведении здорового образа жизни.

.Характеризовать:

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

.особенности функционирования основных 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, профессиональноприкладной 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 закаливания организма;

.организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

.культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

.экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

.Осуществлять:

.самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

.контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

.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 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, 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 3 км, мин/с	13,50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с		10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

. **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта броско-вых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

. **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие

ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

. **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (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 должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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-	1500	900	1050-	1300
			17	1100	1400 1300- 1400	1500	900	1200 1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд 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		18

Должны быть освоены:

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

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных 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 подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Метапредметные результаты

- . умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- . умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- . владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- . умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- . умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- . умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- . владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- . 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.

. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

. **Личностные результаты**

. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

. формирование гражданской позиции 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;

. готовность к служению Отечеству, его защите;

. 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;

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

. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

. 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;

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

- . принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- . бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

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

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

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

- . Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Теоретическая часть.

В первом разделе «физическая культура как область знаний» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах

организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, приводятся сведения по истории развития древних и современных олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. раскрывается понятие спорт и спортивная подготовка, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Во втором разделе «Физическое совершенствование» первая содержательная линия «физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. в данном разделе даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В разделе «спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры.

«Футбол».(в процессе уроков легкая атлетика)

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

«Баскетбол».

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и

с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

«Волейбол»

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Силовая и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого и обводящего нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных и диагональных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в нападении в зоне 2, 3, 4. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косога разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Легкая атлетика. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Кроссовая подготовка Бег в заданном темпе (это могут быть ребята, занимающиеся в легкоатлетических секциях, футболисты и др.). Бег в чередовании с ходьбой в заданном темпе, остальные следуют за ними. Бегущим предлагается запомнить темп передвижения. Назначение ведущими других учеников. Выполнение заданий со сменой ведущих на сравнительно коротких отрезках 100—200 м, а затем и на больших (300, 400, 800 м). Воспроизводить заданный темп самостоятельно (с частотой 100—110 шагов в 1 мин для девочек и 110—120 шагов для мальчиков). Тесты шестиминутного бега, 2000 и 3000 метров.

Временное прохождение отрезков дистанции. Можно использовать в работе метроном, установив его на одном из отрезков дистанции, преодолевая который, ученики сверяют темп и стараются сохранить его до конца намеченной дистанции.

Научить детей пробегать всю дистанцию в равномерном темпе. Умение сохранять постоянную скорость вырабатывает следующее упражнение. Хорошо готовят к переменному бегу на кроссовых дистанциях упражнения, выполняемые в игровой форме. Рваный темп бега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой»,

ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты 36 на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

Элементы единоборства Освоение техники владения приёмами - приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка. Развитие координационных способностей.- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.- силовые упражнения в парах.

Знания- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца. Самостоятельные занятия- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль. Освоение организаторских умений.- умение судить учебную схватку.

10 класс

Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе урока)

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).

- 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.

- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование (105 ч.)

Лёгкая атлетика (21 ч.)+Кроссовая подготовка(7ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

- измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

Спортивные игры (42ч.)

Баскетбол (21 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (21 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол (в процессе уроков легкая атлетика.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча

без сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики (20 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

Лыжная подготовка (10ч.)

Техника лыжных ходов

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборства (5 ч.)

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

11 класс

Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе урока)

- Формы организации занятий физической культурой.

- Оздоровительные системы физического воспитания.

- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

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

- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование (102 ч.)

Лёгкая атлетика (21 ч.)+Кроссовая подготовка (7ч)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно - силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

Спортивные игры (42 ч.)

Баскетбол (21 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (21 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол (в процессе уроков легкая атлетика.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, п/и, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики (20 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

Лыжная подготовка (10 ч.)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборства (2 ч.)

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№п/п	Название темы	Кол-во часов	Учет рабочей программы воспитания
1.	Инструктаж по ТБ	1	День знаний
	Баскетбол.	16	
2.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.. Инструктаж по ТБ.	1	
3.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	День здоровья и спорта
4.	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый (2х1) прорыв . Развитие скоростных качеств.	1	
5.	Быстрый (2х1) прорыв . Развитие скоростных качеств	1	
6.	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств.	1	Международный день пожилых людей
7.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
8.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	1	Школьный турнир
9.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	1	
10.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	
11.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2).	1	День учителя
12.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	

13.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выб	1	
14.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	День отца в России
15.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.(закрепление)	1	
16.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	
17.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальны	1	Соревнования по настольному теннису
18.	Настольный теннис: Подача мяча, нападающий удар, отражение нападающего удара.	1	
19.	Настольный теннис: Подача мяча, нападающий удар, отражение нападающего удара.	1	День народного единства
20.	Настольный теннис: Подача мяча, нападающий удар, отражение нападающего удара.	1	
21.	Настольный теннис: Двухсторонняя игра	1	День матери в России
22.	Настольный теннис: Двухсторонняя игра	1	
23.	Настольный теннис: Двухсторонняя игра	1	
	Гимнастика.	18	Смотр –конкурс по гимнастике
24.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.-(ю); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). Развитие силовых способностей.	1	

25.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. (ю)-ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. (д)- толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом.	1	
26.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. (ю)-ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. (д)- толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом.(Закрепление)	1	День Государственного герба Российской Федерации
27.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. (ю)-ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. (д)- толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Развитие	1	
28.	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. (д)- толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом.	1	
29.	(Ю)Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Равновесие на перекладине. Развитие силы.	1	
30.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. (Ю) Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. (Д) Упор присев на одной ноге. Лазание	1	«Веселые старты»
31.	(Ю) Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. (Д) Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема(закрепление)	1	
32.	(Ю)Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте (Д)Выполнять комбинацию на разновысоких брусьях	1	День Неизвестного Солдата

33.	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. (Д)- сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	1	
34.	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д)- комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей	1	День Героев Отечества
35.	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами(ю) .(Д)- комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину	1	
36.	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д)- комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Р	1	
37.	(Ю)-длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д)- комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) и толчком одной ногой.(з	1	
38.	(Ю)Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. (Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. О	1	«Лыжня зовет!»
39.	(Ю)Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину. . Опорный прыжок через коня.	1	

	(Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.		
40.	(Ю)Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину. (Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	1	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады
41.	(Ю)Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) прыжки в глубину. (Д) комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.(повторение	1	
42.	Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	
43.	Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	Международный день родного языка
44.	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	
45.	Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	«Вперед, мальчишки»
	Лыжная подготовка.	16	
46.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход одновременный двухшажный ход.	1	День защитника Отечества
47.	Попеременный четырехшажный ход	1	
48.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	«А ну-ка девочки!»
49.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	

50.	Чередование различных лыжных ходов	1	
51.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
52.	Чередование различных лыжных ходов. (повторение)	1	
53.	Коньковый ход на лыжах	1	
54.	Коньковый ход на лыжах	1	
55.	Коньковый ход на лыжах	1	
56.	Коньковый ход на лыжах (повторение)	1	
57.	Подъемы на склон и спуски со склонов. Торможение боковым соскальзыванием	1	День воссоединения Крыма и России
58.	Подъемы на склон и спуски со склонов. Торможение боковым соскальзыванием	1	
59.	Подъемы на склон и спуски со склонов. Торможение боковым соскальзыванием(повторение)	1	
60.	Прохождение дистанции 5-6 км на лыжах	1	
61.	Прохождение дистанции 5-6 км на лыжах	1	
	Легкая атлетика	22	
62.	Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Финиширование.	1	
63.	Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту 11-13 шагов разбега.	1	Всемирный день Земли
64.	Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом.	1	

65.	Низкий старт 30 м. бег по дистанции 70-90 м. Прыжок в высоту 11-13 шагов разбега	1	
66.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега.	1	День здоровья и спорта
67.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
68.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
69.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
70.	Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
71.	Метание гранаты на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
72.	Бег по пересеченной местности. Бег 20(15) минут. Преодоление горизонтальных (вертикальных)препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
73.	Бег 22(18) минуты. Преодоление горизонтальных (вертикальных)препятствий.	1	День Победы
74.	Бег 23(20) минуты. Преодоление горизонтальных (вертикальных)препятствий.	1	
75.	Бег 3000 м(мин)-юноши и 2000м девушки. Развитие выносливости.	1	
76.	Низкий старт до 40 м.. Бег по дистанции 70-80 м. Биохимические основы бега. Развитие скоростных качеств.	1	
77.	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	

78.	Бег на результат 100 метров (мин). Эстафетный бег.. Развитие скоростных способностей	1	
79.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. . Биохимические основы прыжков	1	
80.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	1	
81.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
82.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по л/а.	1	
83.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Волейбол.	19	
84.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Кросс посвященный празднику Победы
85.	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	
86.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
87.	Позиционное нападение. Учебная игра	1	
88.	Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	

89.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
90.	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
91.	Нападение через 3- зону. Учебная игра.	1	
92.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- зону. Учебная игра.	1	
93.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападение через 3- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
94.	Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
95.	Одиночное блокирование. Нападение через 4- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
96.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	
97.	Нападение через 4- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
98.	Нападение через 4- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	
99.	Нападение через 2- зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	

100.	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра..	1	
101.	Групповое блокирование. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2- зону.	1	
102.	Групповое блокирование. Учебная игра.	1	