

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Коврова  
«Средняя общеобразовательная школа №24 имени Героя Советского Союза Алексея Васильевича Лопатина»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании учителей физической культуры,  
технологии, музыки, ИЗО, ОБЖ  
Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.

Руководитель ШМО учителей физической  
культуры, технологии, музыки, ИЗО,  
ОБЖ \_\_\_\_\_ **Е.Е. Щёткина**

**ПРИНЯТО**  
Протокол заседания Педагогического совета  
№ 1 от «27» августа 2020 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ СОШ №24  
\_\_\_\_\_ **Л.В. Воробьева**  
Приказ №150 от «28» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
10 – 11 класс

Составлена учителями физической культуры  
**П. А. Соколовой, В. В. Красновым, А. Ю. Ключихиным**

2020 г.

## **1. Статус Рабочей программы.**

Рабочая программа является:

1. Одним из основных компонентов Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 24.
2. Средством фиксации содержания образования по учебному предмету «Физическая культура», части Учебного плана МБОУ СОШ № 24, или элективных, факультативных курсов и дополнительных предметов части Учебного плана. Рабочие программы составляются также и для предметных кружков, расширяющих возможности учебного плана.
- 3 Рабочая программа – это документ, определяющий содержание, объем, порядок изучения «Физической культуры» - учебной дисциплины, в соответствии с которым учитель непосредственно осуществляет учебный процесс в конкретном классе по учебному предмету, элективным и факультативным курсам, предметным кружкам.
- 4 Функции рабочей программы:

1. Нормативная – определяет обязательность реализации содержания программы в полном объеме.
2. Информационно – методическая – позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, последовательности изучения материала, а также путях достижения результатов освоения образовательной программы учащимися данного учебного предмета.
3. Организационно – планирующая – предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

## **2. Нормативно-правовая база Рабочей программы.**

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

Рабочая программа по предмету физическая культура для 10-11 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Соколовой П.А. на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
  - Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ № 24 (срок реализации 2 года), утвержденной приказом №\_150\_\_\_ от «\_28\_» августа\_\_\_\_\_20\_20\_\_\_ г., Положением о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей).

Рабочая программа разработана на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования по Физической культуре с учетом авторской программы под редакцией В. И. Ляха для учащихся 1-11 классов // Программы общеобразовательных учреждений, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009г., «Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.

Рабочая программа ориентирована на учебник: Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014 г.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

*Целью* школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часов в неделю с 10 по 11 класс.

### **Общая характеристика предмета**

Ориентируясь на решение задач образования предмет «Физическая культура» направлен на:

-реализацию принципа вариативности, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов физкультурной деятельности;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и то простого к сложному;

- расширение межпредметных связей;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### УМК:

Физическая культура, 10-11 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2016.

Физическая культура, 10-11 классы, под ред. В.И.Лях–М. «Просвещение», 2010.

#### Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования является двигательная физкультурная деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной физкультурной деятельности предмет «Физическая культура» включает в себя:

Раздел «Знания о физической культуре», соответствующий основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной физкультурной деятельности» содержит знания, ориентированные на включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включает темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие и включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в северных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;

- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

**В области эстетической культуры:**

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

**В области коммуникативной культуры:**

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;

- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

**В области физической культуры:**

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений человека, постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 10 класс

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

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

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

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

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

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

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

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

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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

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

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика.** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических

соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

10 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		

## 11 класс

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **Социокультурные основы.**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **Психолого-педагогические основы.**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы.**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приёмы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка.

#### **Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Лёгкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

#### **Элементами единоборств.**

Основы развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц). Основы развития кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. Техника безопасности при занятиях элементами единоборств. Самоконтроль при занятиях единоборств.

**Лыжная подготовка.** Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Подвижные игры в зимний период.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				мальчики				девочки	
				Низ кий	Сред ний	Высо кий	Низ кий	Сред ний	Высо кий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17	5,1 и ниже	5,0- 4,7	4,3	6,1 и ниже	5,9- 5,3	4,8 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	17	8.1 и ниже	7,9- 7,5	7,2 и выше	9,6 и ниже	9,3- 8,7	8,4 и ниже
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см.	17	190	205- 220 и ниже	240 и выше	160 и ниже	170- 190 и ниже	210 и выше
4	Выносливость	6-мин бег, мин.	17	1100	1300- 1400	1500	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения, стоя см.	17	5 и ниже	9-12	15	7 и ниже	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лёжа (девушки)	17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
---	---------	---	----	----------	------	-----------	----------	-------	-----------

### Тематическое планирование

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах на базовом уровне в Учебном плане выделяется 3 часа, при 35 учебных неделях - 102 часа в год.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другим инфекционным заболеваниям, образовательный процесс по предмету «Физическая культура» может осуществляться с использованием дистанционных технологий, «электронного дневника», социальных сетей и других форм.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов – 3 часа в неделю.

урока	№	Тема, содержание		Характеристика основных видов учебной деятельности
1.		I четверть Основы знаний <i>Легкая атлетика</i>	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Метания. Гладкий бег 10 мин .ОРУ
2-3		Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте и в движении(КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
4			Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые

		Тест бег 30 м.	упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Тест бег – 30м
4-6		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
7		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.
8-9		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
10		Развитие скоростной выносливости	ОРУ . Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. . Тест – бег 1000м.
11-13	метание	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
14		Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность
15	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. тройной прыжок с места.
16	Длительный бег	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут

			– на результат.
17			ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу до 20 мин.
18		Развитие выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 2000(Д) и 3000(М) метров – на результат.
19-22 23-26 27	ОФП <i>Спорт.игры</i> ОФП Спортивные игры <i>Спорт.игры</i>	ОФП Спорт. игры ОФП Спортивные игры <i>Спорт.игры</i>	ОРУ на месте и в движении. Отжимание от пола Пресс за 30 с. Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Спорт. игры ОРУ в движении. Подтягивание Прыжок в длину с места Присед на одной ноге Спорт.игры Спортивные игры
28	II четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.
29-31		Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.

32		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. .пресс за 30с.-учет
33-34			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой(Д) и высокой (М) перекладине – на результат.
35-37		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад вполушпагат-разучивание
38		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой учет (1 мин).закрепление ранее разученных элементов.
39-42 43-46		Акробатика Акробатика	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения.совершенст. ранее разуч. элементов. Разучивание «колеса», «мост» из положения стояи переворот с моста в упор присев(Д). разучивание ст-ки на руках, ход.на руках, выход силой ст-ку на руках после кувырка назад, кувырок вперед прыжком с разбега(М) Разучивание зачетной комбинации по акробатике из ранее разученных элементов. Отжимание от пола-учет(урок 44) Поднимание ног из положение вис(урок 45)
47-48		акробатика	Учет комбинации по акробатике

			Учет приседания на одной ноге без поддержки
49-50	<i>3 четверть Волейбол</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. Учебная игра. Учет челночного бега 3x10м.(урок34)
51-54		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Учебная игра. Учет прыжков через скакалку (урок37)
55-58		Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Учет верхней и нижней передачи мяча (урок39,40)
59-52		Подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за

			лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра. Учет силовой подготовки: подтягивание, отжимание(.42,43)
63-65		Нападающий удар.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. Учет упражнений на пресс(урок45,46)
66-68		Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
69-70	баскетбол	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
71-72		Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. Учет

			ведения мяча змейкой.
73-74		Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Разучивание зачетной комбинации по баскетболу
75-76 77-78		Штрафной бросок Ведение мяча, бросок мяча в движении	Совершенствование зачетной комбинации по баскетболу. Учет штрафного броска Учет зачетной комбинации по баскетболу. Учебная игра
79-80	Легкая атлетика ОФП	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. Учет подтягивания(урок80)
81-82	Легкая атлетика ОФП	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Учет челночного бега 3x10м. учет отжим(81)
83	Легкая атлетика ОВП	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Прыжки через скакалку
84	Легкая атлетика ОФП	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 30000метров Спортивные игры. Пресс за30с.
85-86	Легкая атлетика ОФП	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Учет силовой подготовки(присед, пресс висе)
87-88	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м.

		Стартовый разгон	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). тест бег 30м
89-90		Высокий и низкий старт.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат-тестирование
91-92		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
93		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.
94		Развитие выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учет бега 2000 (Д)и 3000(М) метров
95-98	Метание	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Учет прыжка в длину с места - тест
99		Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с полного разбега на дальность.
100-101	Длительный бег	Гладкий бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат, тест.

102		Гладкий бег	Подведение итогов года. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Спортивные игры
-----	--	-------------	---

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов – 3 часа в неделю.

Номер урока	Тема, содержание	Характеристика основных видов учебной деятельности
Легкая атлетика - 11 часов		
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Высокий и низкий старт	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
2	Низкий старт. Техника эстафетный бега.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
3	Бег на результат 100 метров	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега

4	Бег в равномерном 15-25 мин.	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
5	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты/мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	Бег 800 метров	Преодоление полосы препятствий. Провести учет по бегу на 800 метров. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Метание гранаты 700г/; мяча 150 грамм	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания
9	Техника длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин.
10	Бег 3000/2000 метров	ОРУ на сопротивление. Провести бег на 3000 метров. Подвести итоги уроков по л/а, задолжникам назначить время сдачи учебных нормативов по бегу, метанию, прыжкам
11	Игры, эстафеты с использованием	Подвести итоги уроков по л/а, задолжникам назначить время сдачи учебных нормативов по бегу, метанию,

	упражнений из л/а	прыжкам
Гимнастика 10 часов		
12	Правила безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок (ю); сед углом; стоя на коленях наклон назад	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Развитие координационных способностей
13	Стойка на руках с помощью (ю); стойка на лопатках (д)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Развитие координационных способностей
14	Поворот боком (ю); упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Поворот боком (ю); упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д); развитие координационных способностей.
15	Кувырок назад через стойку на лопатках (ю); акробатическая комбинация (д)	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (д); кувырок назад через стойку на лопатках (ю)
16	Акробатическая комбинация	Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты, игры с использованием гимнастического инвентаря.
17	Акробатическая	Перестроение из колонны по одному в колонну по

	комбинация	два, четыре, восемь в движении. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей
18	Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см	Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Подтягивание (ю); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д);
19	Опорный прыжок. Правила безопасности при выполнении опорного прыжка.	Инструктаж по правилам безопасности при опорных прыжках. Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов
20	Опорный прыжок	Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. .
21	Опорный прыжок	Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. .
Баскетбол – 9 часов		

22	Ведение мяча	Инструктаж по правилам безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
23	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
24	Передача и ловля мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
25	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
26	Бросок двумя руками от головы	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без

		сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей .
27	Ловля и передача мяча	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей
28	Нападение быстрым прорывом	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
29	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Стритбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.
30	Учебно–тренировочная игра	Игра по правилам. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

	5x5	
Единоборства 9 часов		
31	Правила поведения на уроках единоборства. Приемы самостраховки	Инструктаж по ТБ. Упражнения в парах. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Игры с использованием элементов с единоборствами.
32	Техника приемов борьбы лежа и стоя.	Упражнения в парах. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы страховки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов».
33	Техника приемов борьбы лежа и стоя.	Самостоятельная разминка перед поединком. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры.
34	Техника приемов борьбы лежа и стоя.	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Приемы страховки. Подвижные игры.
35	Техника приемов борьбы лежа и стоя.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Подвижные игры.
36	Развитие координационных способностей.	Освоенный материал по приемам единоборств. Подвижные игры.
37	Развитие силовых способностей и силовой	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры. Учебная схватка.

	ВЫНОСЛИВОСТИ	
38	Техника приемов борьбы лежа и стоя.	Освоенный материал по приемам единоборств. Подвижные игры.
39	Учебная схватка	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.
40	Правила поведения на уроках волейбола. Нижняя прямая подача	ТБ на уроках. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Челночный бег 4х9 м
41	Передача мяча сверху	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения стоя.
42	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
43	Нижняя прямая подача	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие

		координационных способностей
44	Прием мяча снизу	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
45		Нападающий удар через сетку. Передача мяча из 3 зоны в 4; 2. Прыжок в длину с места на результат. Игра
46	Блокирование	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Прием и передача мяча различными способами. Поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.
47	Игра по упрощенным правилам волейбола.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Развитие координационных и кондиционных способностей.
48	Учебная игра в волейбол	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.
Лыжная подготовка – 18 часов		
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двушажный ход	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и экипировки. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км

50	Одновременный двухшажный ход	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км
51	Переход с одного хода на другой	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.
52	Одновременный одношажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.
53	Одновременный Бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный Бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе
54	Преодоление контруклонов	Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов
55	Попеременный четырехшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо-влево. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием пройденных ходов.

57	Попеременный четырехшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием лыжных ходов
58	Преодоление контруклонов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км с совершенствованием лыжных ходов
59	Спуски и подъёмы	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъёмы. Прохождение 4км
60	Прохождение дистанции 5км в медленном темпе	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км в медленном темпе
61	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков, препятствий	Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе, осуществляя в зависимости от рельефа местности переход с одновременных ходов на попеременные.
62	Техника выполнения торможения «плугом» и подъем на склон «елочкой».	Элементы горнолыжной подготовки. Торможение во время спуска со склона «плугом». Подъем на склон «елочкой».
63	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков,	Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе, осуществляя в зависимости от рельефа местности переход с одновременных ходов на попеременные.

	препятствий	
64	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков, препятствий	Эстафеты с использованием элементов лыжной подготовки. Развитие координационных и кондиционных способностей.
65	Прохождение дистанции 5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5/3 км.
66	Прохождение дистанции 5 км	Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.
Волейбол – 6 часов		
67	Правила поведения на уроках волейбола. Техника приема и передачи волейбольного мяча.	Инструктаж по ТБ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках
68	Техника приема и передачи волейбольного мяча.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
69	Подача мяча	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

		Развитие координационных способностей
70	Техника нападающего удара	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
71	Блокирование нападающего удара	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
72	Учебная игра	Двусторонняя игра волейбол по правилам. Развитие координационных способностей.
Гимнастика 8 часов		
73	Правила поведения на уроках гимнастики. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация (д)	Инструктаж по ТБ. ОРУ в парах. Опорный прыжок через гимнастического козла: (ю) – ноги врозь. Акробатическая комбинация (д). Приемы страховки и само страховки. Развитие координационных способностей.
74	Опорный прыжок	Опорный прыжок через гимнастического козла: (ю) – ноги врозь. Акробатическая комбинация (д). Приемы страховки и само страховки. Развитие координационных способностей.
75		Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов (д); опорный прыжок (ю). Развитие координационных способностей. Игры, эстафеты с

		использованием гимнастического инвентаря.
76	Опорный прыжок	Опорный прыжок через гимнастического козла (ю); Равновесие на гимнастическом бревне (д). Развитие координационных способностей. Игры, эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.
77	Лазанье по канату	Лазанье по канату при помощи ног в два приема (ю); Упражнения с предметами (д). Развитие координационных способностей.
78	Лазанье по канату	Лазанье по канату в три приема (ю); Упражнения с предметами (д). Упражнения с гимнастическими скамейками. Развитие координационных способностей.
79	Лазанье по канату	Лазанье по канату на скорость без помощи ног (ю); упражнения с предметами (д).
80	Комбинации из ранее освоенных элементов	Игры, эстафеты с использованием гимнастического инвентаря
Баскетбол – 9часов		
81	Правила поведения на уроках баскетбола. Ведение мяча	Инструктаж по ТБ. Перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
82	Ведение мяча	Перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие

		координационных способностей
83	Передача мяча и ловля мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
84	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
85	Бросок мяча в корзину	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей
86	Тактика игры в защите	Зонная защита. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.
87	Тактика игры в нападении	Зонное нападение. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.
88	Учебно–тренировочная игра 5x5	Комбинации из освоенных технических и тактических приемов игры. Групповые и командные тактические действия в защите и нападении.
89	Учебная игра	Учебная игра по правилам баскетбола.
Легкая атлетика 10 часов		

90	Правила поведения на открытых площадках. ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Бег 10x10 м	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Челночный бег 10x10м на время.
91	Техника передачи эстафетной палочки.	Эстафетный бег. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега в горизонтальную цель.
92	Метание гранаты/мяча. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (ю); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (ю); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). Метание гранаты/ мяча с 5-6 шагов разбега. Длительный бег 15-25 мин.
93	Бег 100м на результат	Бег 100м на время. Метание гранаты/ мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с разбега. Развитие координационных способностей.
94	Метание гранаты 700г/ мяча 150г. Тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. Техника метания гранаты/мяча. Бег длительное время 15-25 мин.
95	Метание гранаты 700 г/мяча 500г на результат	Метание гранаты/мяча на результат. Прыжок в длину с разбега.

96	Прыжок в длину с разбега на результат	Провести учет результата и техники в прыжках в длину. Переменный бег до 8-9 минут.
97	Бег по пересеченной местности до 4000 м	Бег по пересеченной местности до 4 км.
98	Бег 3000/2000м на результат	Бег 3000/2000 м на время. Развитие выносливости.
99	Бег по пересеченной местности; игры	Эстафеты, игры с использованием л/а инвентаря. Подведение итогов проведения уроков по л/а. Сдача задолжниками учебных нормативов.
ОФП 3 часа		
100	Тест- прыжок в длину с места на результат. Развитие кондиционных и координационных способностей	Прыжок в длину с места на результат. Подвижные, спортивные игры на площадке
101	Тест- челночный бег 4х9м. Развитие кондиционных и координационных способностей	Подвижные, спортивные игры на площадке
102	Тест- наклон вперед из положения стоя. Развитие кондиционных и координационных способностей	Наклон вперед из положения стоя. Подвижные, спортивные игры на площадке