

«РАССМОТРЕНО» на МО эстетического и физического протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » августа 2023 г	«УТВЕРЖДЕНО» Приказом МКОУ «Рассветовская СОШ» приказ № <u>104</u> -п.о.д. от « <u>30</u> » августа 2023 г.
---	---

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Рассветовская средняя общеобразовательная школа»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: **Физическая культура**

Класс: **5-9**

Учитель: Герасимов Константин Михайлович

Учебный год 2023–2024

СОДЕРЖАНИЕ

Рабочая программа к учебнику А.П.Матвеева	1
Пояснительная записка	2
Общая характеристика курса	3
Место курса в учебном плане.	11
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса	11
Содержание курса	15
Тематическое планирование	23
Примерное учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	43
Оказание первой помощи при травмах	48
Приложение №1 Календарно-тематическое планирование.....	51
Приложение №2 Календарно-тематическое планирование кружка	77

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся средней (полной) общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона N 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.

На ступени среднего (полного) образования главными целями предмета «Физическая культура» являются:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания учащихся 10—11 классов нацелена на решение следующих задач:

- формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- формирование у обучаемых средствами физической культуры высоких нравственных качеств;
- освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры и др.), а также из национальных видов спорта и народных игр;

- развитие у школьников основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- развитие и совершенствование обучаемыми жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Оценка достижений учащихся производится в соответствии с требованиями, установленными Министерством образования и науки Российской Федерации.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе обеспечивает:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики различных заболеваний;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;
- выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение обучаемыми знаний о физической культуре, освоение ими различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из базовых видов спорта.

Контрольно-оценочный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и

динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности и физической культуры каждого ученика.

Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом в содержание каждой из этих тем включены подвижные игры, наиболее подходящие данному виду спорта.

При планировании изучения учебного материала в бесснежных районах Российской Федерации тему «Лыжные гонки» рекомендуется заменять кроссовой подготовкой, а при наличии ледового катка — конькобежной подготовкой либо углубленным изучением темы «Гимнастика».

Формы организации занятий в средней (полной) общеобразовательной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного и метапредметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков — с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся изучают способы и правила организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по проведению таких занятий с использованием ранее пройденного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью проводятся в основном при практическом изучении учебного материала по легкой атлетике, лыжным гонкам, плаванию, а также спортивных, подвижных и народных игр. На этих уроках учащиеся не только закрепляют полученные ранее знания, но и приобретают новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития не-обходимых физических качеств обучаемых. Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физических нагрузках, их влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этих нагрузок.

Все уроки носят образовательную направленность и помогают приобщить школьников к самостоятельному выполнению различных заданий. Таким образом, приобретенные в процессе урочной деятельности знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, а также в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствуют спортивные соревнования и спортивные праздники. Они особенно полезны и эффективны, если в их содержание включены подвижные и народные игры, технические приемы и двигательные действия, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для успешного освоения учащимися учебного материала по физической культуре образовательное учреждение должно иметь современную материально-техническую и учебно-спортивную базу, внутри школьные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные

площадки, регулярно проводить спортивные состязания и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе предусматривает достижение учащимися личностных,

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 10 классов

Упражнения	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м, с	4,8	5,2	Зада- ние вы- полне- но с ре- зульта- том ниже 4 бал- лов	5,2	5,8	Зада- ние выпол- нено с результ- татом ниже 4 бал- лов
Бег на 100 м, с	14,5	15,0		16,5	17,4	
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,7	8,2 31,0		8,6 33,0	9,3 36,5	
Челночный бег 10 × 10 м, с	28,0					
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1000	

Упражнения	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 2000 м, мин, с	—	—		10.10	12.00	
Бег на 3000 м, мин, с	14.00	15.30		—	Без учета вре- мени	
Бег на 5000 м	—	Без учета вре- мени		—	—	
Прыжок в длину с места, см	220	210		180	160	
Прыжок в длину с раз- бега, см	430	380		355	285	
Прыжок в вы- соту с разбега, см	125	115		115	100	
Метание гра- наты 500 г, м	—	—		17	12	
Метание гра- наты 700 г, м	28	24		—	—	
Лазанье по ка- нату, м, см	5,40	3,70		—	—	
Лазанье по ка- нату без помо- щи ног, м, см	3,50	2,20		—	—	
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	7		—	—	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голо- вой, кол-во раз	—	—		22	16	

Упражнения	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах на 3 км, мин, с	—	—		19.00	20.30	
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	27.00	30.00		—	Без учета времени	
Бег на лыжах на 10 км	—	Без учета времени		—	—	
Бег на коньках на 500 м, мин, с	1.20	1.40		1.40	2.00	
Кросс на 2000 м, мин, с	—	—		11.00	12.50	
Кросс на 3000 м, мин, с	15.30	17.00		—	Без учета времени	
Кросс на 5000 м	—	Без учета времени		—	—	
Плавание на 50 м, мин, с	0.42	Без учета времени		1.03	Без учета времени	

11 классов должны иметь представление

Учащиеся

о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Они должны уметь применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; для участия в массовых спортивных соревнованиях; для активного формирования здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 11 классов

Упражнения	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	
Бег на 30 м, с	4,6	5,0	За да- ние вы- полне- но с ре- зульта- том ниже 4 бал- лов	5,1	5,7	Зада- ние вы- полне- но с ре- зульта- том ниже 4 бал- лов
Бег на 100 м, с	14,2	14,9		16,0	16,8	
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,5	8,0		8,5	9,1	
Челночный бег 10 × 10 м, с	27,0	29,0		32,0	35,6	
Шестиминутный бег, м	1450	1250		1250	1050	
Бег на 2000 м, мин, с	—	—		10.00	11.50	
Бег на 3000 м,	13.00	15.00		—	Без	

мин, с				учета вре- мени
Бег на 5000 м	—	Без учета вре- мени	—	—
Прыжок в длину с места, см	225	215	190	165
Прыжок в длину с разбега, см	440	390	360	290
Прыжок в вы- соту с разбега, см	130	120	120	105

Продолжение табл.

Упражнения	Оценка в баллах					
	Юнош и			Девушк и		
	5	4	3	5	4	3
Метание гра- наты 500 г, м	—	—		18	13	
Метание гра- наты 700 г, м	32	26		—	—	
Лазанье по ка- нату, м, см	5,80	4,00		—	—	
Лазанье по ка- нату без помо- щи ног, м, см	4,00	2,50		—	—	

Подтягивание в висе, кол-во раз	12	10	—	—
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	—	25	20
Бег на лыжах на 3 км, мин, с	—	—	18.30	20.00
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	26.00	29.00	—	Без учета времени
Бег на лыжах на 10 км	—	Без учета времени	—	—
Бег на коньках на 500 м, мин, с	1.15	1.20	1.30	1.50
Кросс на 2000 м, мин, с	—	—	10.30	12.20
Кросс на 3000 м, мин, с	14.00	16.00	—	Без учета времени

Окончание табл.

Упражнения	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Кросс на 5000 м	—	Без учета времени		—	—	
Плавание на 50 м, мин, с	0.41	Без учета времени		1.00	Без учета времени	

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся и в учебные планы по профилям обучения.

На изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования отводится 136 учебных часа, по 68 часов в каждом классе (2 часа в неделю). А так же с целью оптимизации двигательной активности обучающихся в каждом классе введён один час физической культуры (спортивные и подвижные игры) за счёт ресурса внеурочной деятельности (приложение №2).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю (полную) общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней (полной) общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность служить Отечеству и защищать его;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и 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 нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и 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, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании,

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий

и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и 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 этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

10 КЛАСС

Теоретический раздел

(теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка)

Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней. Индивидуальная подготовка корректирующей направленности. Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок. Требования безопасности.

Практический раздел

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности)

Методико-практические занятия, предусматривающие личностную направленность и вариативность образования, его дифференциацию и индивидуализацию, направленные на раскрытие дарований человека через изучение физической культуры на базовом уровне; овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

При подготовке и проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться такой примерной схемы:

- в соответствии с планируемой тематикой занятий заблаговременно предлагать учащимся соответствующие задания;
- на занятии кратко объяснять учащимся методы деятельности, а при необходимости демонстрировать приемы и способы выполнения упражнений;
- давать возможность обучаемым учащимся под наблюдением учителя и при взаимоконтроле практически реализовать свои замыслы через движения;
- руководить проведением обсуждения и подведением итогов выполнения заданий;
- давать школьникам индивидуальные практические рекомендации, способствующие повышению общей культуры движений и укреплению здоровья.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни)

Учебно-тренировочные занятия на основе использования приобретенных теоретических знаний и практических умений с применением разнообразных средств физической культуры. Занятия должны обеспечивать необходимую двигательную активность учащихся, достижение и поддержание оптимального уровня их физической подготовленности, освоение ими жизненно необходимых практических навыков.

Легкая атлетика

Бег. Старты: высокий, низкий, лежа, в эстафетном беге. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3 × 10 и 10 × 10 м. Бег средней и высокой интенсивности на 250—350 м (девушки) и 350—450 м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Бег умеренной интенсивности до 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши). Эстафеты с этапами до 150 м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и высоту избранным способом. Тройной прыжок.

Метания. Метание гранаты 500 г в цель размером 3×3 м с расстояния 9 м (девушки); метание гранаты 700 г в цель размером 3×3 м с расстояния 12 м (юноши). Метание гранаты на дальность по коридору 10 м.

Гимнастика

Строевые упражнения. Закрепление материала, пройденного в основной школе. Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.

Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

Упражнения для юношей

Лазанье по канату в два и три приема, с опорой ногами о стену, без помощи ног.

Перекладина. Подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки. Подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах назад соскок с поворотом на 90 градусов. Произвольная комбинация из 5—8 освоенных упражнений.

Брусья. Из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук. Из упора на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Произвольная комбинация из 5—8 освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Кувырок вдвоем; стойка на плечах с опорой на руки партнера, лежащего на спине (руки верхнего партнера на коленях нижнего). Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Прыжком кувырок вперед. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах (не менее 8 элементов).

Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). При разучивании упражнения сна-чала снаряд располагать наклонно (110—115 см).

Брусья. Из виса на верхней жерди размахивания изгибами, вис присев на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сверху в упор на верхней жерди, спад назад из упора в вис на верхней жерди, лежа на нижней жерди попеременно перехват правой, левой рукой в упор сзади, соскок махом вперед. Произвольная комбинация из 5—8 упражнений.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (80—90 см) перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро, прыжок с двух на две ноги из третьей позиции со сменой ног, из третьей позиции шаг правой, равновесие, левая нога, согнутая в коленном суставе, впереди, правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать), опуская левую руку, встать на носки, руки в стороны, полуприсед — руки вниз, поворот кругом, выпрямиться — руки в стороны, шаг правой ногой, выпад левой, поворот плечом направо на 90 градусов, полуприсед «старт

пловца», соскок прогнувшись, ноги врозь. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Акробатические упражнения. Сед углом — руки в стороны (держать), лечь на спину — руки вверх, три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками), основная стойка — руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Опорный прыжок. Прыжок углом с косога разбега махом одной и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).

Элементы художественной гимнастики. Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях; «восьмерки», «змейки» и «спирали» лентой. Упражнения с обручем: хваты обруча снаружи и изнутри, обратный хват; держание обруча в горизонтальной, вертикальной, боковой, вертикально-лицевой и наклонных плоскостях одной рукой и обеими руками, прыжок в обруч, вращая его вперед, вращение обруча кистью. Ритмическая гимнастика. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Лыжные гонки

Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с рельефом местности и состоянием снежного покрова. Эстафеты. Передвижение классическим и свободным стилем до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши). Прохождение дистанции на результат: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Кроссовая подготовка

Старт группой. Преодоление ям, канав, бугров, кустарника на дистанции. Бег с изменением скорости: до 4 км и до 20 мин (девушки), до 6 км и до 25 мин (юноши).

Конькобежная подготовка

Переход с одной дорожки на другую при беге на средние и длинные дистанции. Бег со средней скоростью на дистанции: до 1500 м (девушки) и до 2500 м (юноши). Бег на 500 м на результат.

Плавание

Специальные плавательные упражнения. Оказание первой помощи пострадавшим: непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот. Плавание прикладными способами: на боку, брассом, на спине. Нырание в длину (до 15 м). Плавание ранее изученными способами (до 400 м). Плавание на результат на 25 и 50 м.

Подвижные, народные и спортивные игры

Подвижные и народные игры следует подбирать совместно с учащимися с перспективой использования их во вне-урочное время.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Совершенствование ранее приобретенных навыков и умений в избранной игре. Правила соревнований. Судейская практика на любительском уровне.

Баскетбол. Передвижение в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом, передача мяча на-зад под рукой, передача мяча от головы. Ловля мяча, пере-данного сзади при беге по прямой. Ведение мяча. Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки, броски над головой сбоку (крюком) с места, в движении, в прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Двусторонняя игра. Правила игры в стритбол и баскетбол.

Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5, 3, 4; 6, 2, 3; 4, 3, 2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Верхняя пря-мая подача. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра в три касания с заданиями.

Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Двусторонняя игра.

11 КЛАСС

Теоретический раздел

(теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка)

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья. Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии современных оздоровительных систем физического воспитания. Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта. Методика проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в массовых соревнованиях. Средства релаксации и активного отдыха. Проведение занятий с детьми младшего школьного возраста во внеурочное время. Контроль и оценка физической подготовленности. Требования к уровню индивидуальной подготовки и обеспечению безопасности.

Практический раздел

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности)

Методико-практические занятия, предусматривающие воспитание бережного отношения к собственному здоровью, формирование потребности заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта, освоение системы знаний о физической культуре, ее роли и значении в ведении здорового образа жизни и социальной ориентации. При подготовке и проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться такой же примерной схемы, как в 10 классе.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни)

Легкая атлетика

Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3×10 и 10×10 м. Бег средней и высокой интенсивности на 300—400 м (девушки) и 400—500 м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 4500 м (девушки) и 5500 м (юноши). Эстафеты с этапами до 200 м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Тройной прыжок.

Метания. Метание гранаты 500 г в цель размером $3,5 \times 3,5$ м с расстояния 10 м (девушки); метание гранаты 700 г в цель размером 4×4 м с расстояния 15 м (юноши). Метание гранаты на дальность по коридору 10 м.

Гимнастика

Строевые упражнения. Совершенствование умений и навыков, полученных в предыдущих классах. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек.

Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

Упражнения для юношей

Лазанье по канату избранным способом с помощью рук и ног, без помощи ног (положение ног в висе произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу — канат сбоку и канат между ног).

Перекладина. Подъем в упор силой из вися, одновременно и поочередно сгибая руки. Подъем переворотом в упор. Из вися, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение. Подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180

градусов), перемах левой(правой) ногой, мах дугой, соскок махом назад. Произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений.

Брусья. Из упора на руках у концов жердей (в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 или 180 градусов. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскок махом назад. Произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Из основной стойки полу-присед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед, стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, лечь, «мост», лечь, кувырок назад через стойку на руках, равновесие («ласточка»), основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх переворот боком («колесо»), приставить ногу. Произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений.

Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см). При разучивании упражнения сначала снаряд располагать наклонно (110—120 см, 115—120 см).

Упражнения для девушек

Брусья. Из вися на верхней жерди размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ноги поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду). Произвольная комбинация из 6—8 упражнений.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (85—100 см) в упор присев на левой (правой) ноге, правая (левая) нога в сторону на носок, основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога назад на носок, руки в стороны, с переводом вверх приставить правую (левую) ногу, два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) рука назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться, бег на носках, махом правой (левой) ноги и толчком левой (правой) ноги соскок прогнувшись с конца бревна. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Опорный прыжок. Прыжок углом с прямого разбега через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).

Элементы художественной гимнастики. Комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем и лентой, танцевальными шагами и прыжками. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение классическим и свободным стилем до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши). Прохождение дистанции на результат: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Кроссовая подготовка

Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости: до 4 км 500 м и до 20 мин (девушки), до 10 км и до 30 мин (юноши).

Конькобежная подготовка

Поддержание равномерной скорости на дистанции. Бег со средней скоростью (на дистанции): до 2000 м (девушки) и до 3000 м (юноши). Бег на 500 м на результат.

Плавание

Плавание ранее изученными способами. Оказание первой помощи тонущему. Плавание ранее изученными способами в свободном, умеренном и максимально высоком темпе до 500 м. Прыжки в воду с высоты 1 м (девушки), 3 м (юноши). Освобождение от одежды в воде. Плавание на результат 25 и 50 м.

Подвижные, народные и спортивные игры

Подвижные и народные игры подбирать совместно с учащимися с перспективой их использования во внеурочное и внешкольное время во дворах и во время семейного отдыха.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Совершенствование техники и тактики игры в избранном виде. Соревновательная и судейская деятельность.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из-за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно-тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попаданий при длине зала 24 м (юноши: 35 с — отлично, 50 с — хорошо; девушки: 40 с — отлично, 60 с — хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 попаданий — отлично, 4 попадания — хорошо; девушки: 5 попаданий — отлично, 3 попадания — хорошо); оценка за игру: умение играть в команде — отлично, умение играть — хорошо.

Волейбол. Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара — одиночное и групповое (вдвоем). Страховка. Двусторонняя игра.

Футбол. Остановка мяча грудью. Обманные движения. Отбор мяча у соперника подкатом. Обводка соперника. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема и ее содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, подвижным и народным играм, баскетболу, волейболу, футболу, бадминтону, лыжной подготовке, плаванию, во время туристского похода, в тренажерном зале и на спортивных соревнованиях</p>	<p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические); отсутствие страховки и само-страховки; неблагоприятные погодные условия</p>	<p>Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности</p>
10 КЛАСС (68 ч)		
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции</p>	<p>Приобретение новых знаний о современных оздоровительных системах</p>	<p>Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека</p>
<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности</p>	<p>Приобретение знаний и умений по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности</p>	<p>Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности</p>
<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней</p>	<p>Приобретение знаний и умений об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней</p>	<p>Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p>
<p>Индивидуальная подготовка корригирующей направленности</p>	<p>Приобретение знаний и умений по индивидуальной подготовке корригирующей направленности</p>	<p>Разрабатывают и демонстрируют выполнение</p>

		индивидуального комплекса коррекционных упражнений
Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности	Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок	Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок
Практический раздел Методико-практическая часть (6 ч)		
Формирование умений и навыков средствами физической культуры. Личностная направленность и вариативность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Раскрытие способностей человека в процессе этой деятельности. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Приобретение новых знаний и компетенций в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий	Приобретают новые знания, совершенствуют свои умения и навыки в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, в том числе и в коллективных формах занятий физическими упражнениями
Учебно-тренировочная часть Легкая атлетика (22 ч)		
Легкая атлетика — массовый вид спорта. Использование легкоатлетических упражнений в других видах спорта. Роль легкой атлетики в жизни человека. Простота и доступность легкоатлетических упражнений. Спортивные тренировки и соревновательная деятельность в легкой атлетике для реализации потенциальных способностей, укрепления здоровья, восстановления и реабилитации после травм и болезней	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях
Бег — естественный способ передвижения. Гигиеническое и оздоровительное значение	Изучение, освоение и совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений (гладкий, эстафетный, с	Изучают, осваивают и практически демонстрируют свои умения и навыки

<p>бега. Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег. Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции. Основные виды и техника эстафетного бега. Бег с преодолением искусственных препятствий. Бег по пересеченной местности (кросс)</p>	<p>преодолением естественных или искусственных препятствий)</p>	<p>в беге</p>
<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Основные фазы прыжка в высоту. Специальные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, движений в фазе полета над планкой и приземлении</p>	<p>Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту</p>	<p>Демонстрируют правильную технику выполнения прыжков в высоту</p>
<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнуть ноги». Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Спринтерская и прыжковая подготовка. Особенности техники разбега, отталкивания, фазы полета, выполнения приземления</p>	<p>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину</p>	<p>Демонстрируют правильную технику выполнения прыжков в длину</p>
<p>Тройной прыжок. Техника выполнения тройного прыжка, официально утвержденная и включенная в современные правила проведения легкоатлетических соревнований. Последовательность освоения техники тройного прыжка. Освоение ритма и уяснение фаз выполнения (разбег — скачок — шаг — прыжок). Отталкивание в скачке и шаге, сочетание шага и прыжка</p>	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения тройного прыжка</p>	<p>Осваивают и демонстрируют технику выполнения тройного прыжка</p>
<p>Метание гранаты. Техника метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность. Правильное держание гранаты. Положение метаемого перед разбегом. Согласованность</p>	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование техники метания гранаты</p>	<p>Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель и на дальность</p>

движений рук, ног и туловища при выполнении метания. Выполнение скрестного шага при метании		
Гимнастика (16 ч)		
Строевые упражнения. Строевые приемы и команды. Построения и перестроения. Передвижения. Повороты в движении. Размыкания и смыкания. Управление строем	Закрепление ранее изученных приемов и упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых	Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых приемов и упражнений
Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с малым (теннисным) мячом	Разучивание и составление новых комплексов упражнений	Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз, общеразвивающих в парах, с малым теннисным мячом
Лазанье. Юноши. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по вертикальному канату способами в висе на согнутых руках, в два и три приема. Лазанье по канату с остановками, применяя различные способы его завязывания: стоя, петлей на бедре, подведя канат под обе ноги, восьмеркой. Групповое лазанье: по лестнице с партнером, сидящим на спине и на плечах; по канату с партнером, сидящим на плечах. Перелезания: с каната на канат, с лестницы на лестницу, в упоре, из вися в упор и обратно	Повторение ранее изученных упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Лазанье по канату в два, три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см	Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Демонстрируют лазанье по канату в два и три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см
Висы и упоры. Юноши. На перекладине: подъем в упор силой из вися, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем	Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах	Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах

<p>вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. На брусках: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь</p>		
<p>Висы и упоры. Девушки. На брусках разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из виса на верхней жерди вис присев на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сверху, махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на верхней жерди; спад назад из упора на верхней жерди в вис на верхней, лежа на нижней жерди, попеременно перехват правой и левой рукой в упор сзади, соскок махом вперед</p>	<p>Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусках</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусках</p>
<p>Упражнения в равновесии. Девушки. Факторы, влияющие на успешность освоения упражнений. Вскоки. Передвижения. Повороты. Прыжки. Соскоки. Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно высотой 80—90 см перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг</p>	<p>Разучивание представленных упражнений и комбинаций упражнений, составление своих произвольных комбинаций упражнений</p>	<p>Оценивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне</p>

<p>правой ногой; равновесие; левая нога, согнутая в коленном суставе, впереди; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки — руки в стороны; полу-присед — руки вниз, поворот кругом, выпрямиться — руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь</p>		
<p>Акробатические упражнения. Юноши. Кувырок вперед вдвоем, стойка на плечах с опорой на руки лежащего партнера на спине (руки верхнего на коленях нижнего партнера); стойка на руках (с помощью); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вперед прыжком. Девушки. Сед углом — руки в стороны (держать), лечь на спину — руки вверх; три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками); основная стойка — руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать; прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь. Разучивание акробатической комбинации по рисунку в учебнике. Составление своей акробатической комбинации (не менее 8 элементов)</p>	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений и своей акробатической комбинации упражнений</p>	<p>Демонстрируют выполнение освоенных акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации</p>
<p>Опорные прыжки. Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110—115 см). Фазы</p>	<p>Совершенствование техники выполнения опорных прыжков</p>	<p>Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков</p>

<p>опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка. Страховка и помощь. Девушки. Опорный прыжок под углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). Последовательность освоения техники прыжка. Страховка и помощь</p>		
<p>Элементы художественной гимнастики. Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки» и «спирали». Упражнения с обручем: хваты обруча снаружи и изнутри, обратный хват; держание обруча в горизонтальной, вертикальной, боковой, вертикально-лицевой и наклонных плоскостях одной рукой и обеими руками, прыжок в обруч, вращая его вперед, вращение обруча кистью. Ритмическая гимнастика. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов)</p>	<p>Освоение элементов художественной гимнастики</p>	<p>Демонстрируют элементы художественной гимнастики и свою произвольную программу из освоенных упражнений (не менее 8 элементов)</p>
<p>Лыжные гонки (14 ч)</p>		
<p>Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, одновременный с дополнительным отталкиванием, смена лыжных ходов.</p>	<p>Освоение, закрепление и совершенствование техники лыжных ходов</p>	<p>Демонстрируют технику классических и коньковых лыжных ходов</p>

Коньковые лыжные ходы. Одновременный полуконьковый, коньковый без отталкивания руками, одновременный одношажный, попеременный двухшажный		
Переходы с хода на ход. Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с рельефом местности и состоянием снежного покрова. Эстафеты	Освоение техники перехода с хода на ход во время занятий на лыжах	Демонстрируют переходы с хода на ход во время движения по лыжне с учетом рельефа местности и состояния снежного покрова
Прохождение дистанции	Передвижение свободным и классическим стилем	Демонстрируют передвижение до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши). Проходят дистанцию на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
Бег по пересеченной местности	Освоение и совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)		
Бег на коньках. Переход с одной дорожки на другую при беге на средние и длинные дистанции. Бег по дистанции со средней скоростью	Освоение техники перехода с одной дорожки на другую при беге на средние и длинные дистанции	Демонстрируют технику перехода с одной дорожки на другую при беге на средние и длинные дистанции. Преодолевают со средней скоростью до 1500 м (девушки) и до 2500 м (юноши). Пробегают на результат 500 м
Плавание (12 ч, при наличии условий за счет других тем)		
Навыки и умения в плавании. Специальные упражнения пловцов: упражнения для развития органов дыхания, профилактические	Освоение, закрепление и совершенствование навыков и умений занимающихся плаванием	Демонстрируют приобретенные навыки и умения. Преодолевают дистанции одним или несколькими ранее освоенными (до 400 м).

динамические и изометрические упражнения. Оказание первой помощи пострадавшим: непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот. Плавание прикладными способами: на боку, брассом, на спине. Ныряние в длину (до 15 м)		Преодолевают на результат 25 и 50 м способами (до 400 м). Преодолевают на результат 25 и 50 м
Подвижные, народные и спортивные игры (16 ч)		
Подвижные игры. Влияние занятий подвижными играми на организм человека. Рекомендуемые для разучивания подвижные игры: «Голова и хвост», «Подкрадись неслышно», «Перехвати мяч», «Футбол лежа», «Водолазы». Подбор, разучивание и организация проведения подвижных игр	Разучивание, организация и проведение подвижных игр	Принимают участие в подборе подвижных игр. Демонстрируют умение организовывать проведение разученных подвижных игр
Народные игры. Рекомендуемые для разучивания народные игры: «Круговой», «Котел», «Жмурки-носильщики», «Достань шапку», «Я есть!». Подбор, разучивание и организация проведения народных игр	Разучивание, организация и проведение народных игр	Принимают участие в подборе народных игр. Демонстрируют умение организовывать проведение разученных народных игр
Баскетбол. Передвижение в нападении и защите. Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча. Передача мяча одной и двумя руками от головы. Перевод мяча перед собой и за спиной. Финты и сочетания игровых приемов. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке	Освоение и закрепление выполнения технических приемов, применяемых в игре	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
Волейбол. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой. Последовательность выполнения в игре переката на спине и переката на груди.	Освоение и закрепление выполнения технических приемов, применяемых в игре	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке

Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками в зонах. Нападающий удар, блокирование нападающего удара		
Футбол. Виды и приемы передвижения футболиста. Приемы и способы ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью и головой. Основные способы ведения мяча ногой. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов, применяемых в игре	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приемов в соревновательной обстановке
Контрольно-оценочный раздел		
Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре в 10 классе	Определение результативности занятий	Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки
11 КЛАСС (68 ч)		
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Принципы государственной политики в области физической культуры: непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учет интересов граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта; ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние; гарантированный равный доступ граждан к занятиям физическими упражнениями и спортом. Закон Российской Федерации «Об образовании». Федеральные государственные образовательные стандарты: требования к личностным,	Приобретение новых знаний об основных положениях федеральных и нормативных правовых актов Российской Федерации в области физической культуры и спорта законов	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту

<p>метапредметным и предметным результатам освоения основных образовательных программ. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»</p>		
<p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Индивидуальный подход к использованию полученных знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Ведущие принципы при организации и проведении занятий по физической культуре. Проблемы в области защиты, укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>Приобретение новых знаний по использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий</p>
<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Методика организации и проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях</p>	<p>Приобретение новых методических знаний и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Практически применяют полученные при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта знания</p>
<p>Активный отдых и формы его организации. Физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Отдых в дни школьных каникул. Туризм</p>	<p>Приобретение новых знаний о формах организации активного отдыха</p>	<p>Практически применяют полученные знания для организации активного отдыха</p>
<p>Физкультурные мероприятия совместно с детьми младшего школьного возраста. Главная задача таких мероприятий. Факторы, которые следует учитывать при планировании и проведении мероприятий активного отдыха с школьниками младших классов</p>	<p>Приобретение знаний и умений по организации и проведению физкультурных мероприятий совместно с детьми младшего школьного возраста</p>	<p>Практически применяют полученные знания и умения в ходе физкультурных мероприятий, проводимых совместно с детьми младшего школьного возраста</p>
<p>Требования к выполнению контрольных упражнений. Бег на 30, 60 и 100 м с высокого старта. Бег на 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Бег на лыжах</p>	<p>Изучение требований к выполнению контрольных упражнений по легкой атлетике, лыжным гонкам и гимнастике</p>	<p>Используют полученные знания при подготовке к выполнению контрольных упражнений и во время их выполнения</p>

<p>на 5 км (юноши) и 3 км (девушки). Челночный бег 3 × 10 и 10 × 10 м. Шестиминутный бег. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Сгибание и выпрямление рук из упора на кистях о поверхность пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>		
<p>Практический раздел Методико-практическая часть (6 ч)</p>		
<p>Формирование умений и навыков средствами физической культуры. Компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Бережное отношение к собственному здоровью. Воспитание потребности регулярно заниматься физической культурой. Обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями из базовых видов спорта</p>	<p>Формирование системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для здорового образа жизни и социальной ориентации</p>	<p>Овладевают умениями и навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями</p>
<p>Учебно-тренировочная часть Легкая атлетика (21 ч)</p>		
<p>Проведение разминки с группой. Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка</p>	<p>Приобретение навыков проведения разминки с группой</p>	<p>Разрабатывают план проведения разминки для конкретного занятия. Практически проводят разминку по разработанному плану</p>
<p>Тактическое умение в беговых дисциплинах. Выбор места на старте. Изменение темпа и скорости бега на дистанции. Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе. Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бегуна: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции, если соперник сильнее в спринте; умение</p>	<p>Совершенствование тактических умений в беговых дисциплинах</p>	<p>Применяют приобретенные тактические умения на соревнованиях по беговым дисциплинам</p>

энергично и решительно выходить при попадании в «коробочку»; поддержание темпа и скорости бега, пока не пройдена финишная черта		
Двигательные качества легкоатлета. Скоростная подготовка. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Разработка плана тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств	Освоение умений и навыков по развитию двигательных качеств легкоатлета	Разрабатывают и представляют план тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств, подготовленный с учетом своих индивидуальных особенностей и способностей
Подготовка и участие в соревнованиях. Стимул для тренировок. Воспитание уверенности в себе, волевых и бойцовских качеств. Психологическая устойчивость и уверенность в своих силах. Соблюдение определенных правил в период непосредственной подготовки и во время соревнований	Приобретение необходимых знаний и умений для эффективной подготовки и успешного участия в соревнованиях	Используют приобретенные знания и умения во время тренировок и соревнований
Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на средние, длинные и короткие дистанции. Бег со средней и высокой интенсивностью на 300—400 м (девушки) и 400—500 м (юноши). Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег с умеренной интенсивностью до 4500 м (девушки) и 5500 м (юноши). Эстафеты с этапами до 200 м	Совершенствование техники бега на различные дистанции	Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге
Прыжки. Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание», тройного	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину и высоту	Совершенствуют свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту
Метание. Совершенствование техники метания гранаты 500 г в цель размером 3,5 × 3,5 м с расстояния 10 м (девушки), 700 г в цель размером 4 × 4 м	Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность	Совершенствуют и демонстрируют правильную технику метания гранаты в цель и на дальность

с расстояния 15 м (юноши) и на дальность по коридору 10 м		
Гимнастика (16ч)		
Строевые упражнения. Совершенствование в выполнении строевых приемов, разученных ранее. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек	Закрепление ранее разученных строевых приемов и упражнений	Демонстрируют правильное выполнение строевых упражнений
Комплексы упражнений. Упражнения без предметов и с предметами, выполняемые потокком и в движении: утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы, в парах, со скакалкой	Разучивание и составление новых комплексов упражнений	Составляют, разучивают и демонстрируют выполнение комплексов упражнений
Упражнения в лазанье. Юноши. Методы обучения лазанью по канату: целостный, метод расчленения, метод подводящих упражнений, метод предписаний алгоритмического типа (метод программирования). Лазанье по канату с помощью рук и ног, без помощи ног (положение ног в висе произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу- канат сбоку и канат между ног)	Изучение методов обучения лазанья по канату, совершенствование навыков в лазанье по канату различными способами	Осваивают методы обучения лазанью по канату, закрепляют навыки в лазанье по канату различными способами
Висы и упоры. Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом	Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах на перекладине и упорах на брусках	Осваивают и демонстрируют выполнение предложенных комбинаций упражнений в висах и упорах. Составляют свои индивидуальные и групповые произвольные комбинации из 6—8 освоенных упражнений в висах и в упорах, тренируются и демонстрируют их выполнение

<p>(направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений.</p> <p>На брусьях: из упора на руках на концах жердей (в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений</p>		
<p>Висы и упоры. Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6—8 разученных упражнений</p>	<p>Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусьях</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение предложенных комбинаций упражнений в висах и упорах. Составляют свои индивидуальные и групповые произвольные комбинации из 6—8 освоенных упражнений в висах и упорах, тренируются и демонстрируют их выполнение</p>
<p>Упражнения в равновесии. Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх,</p>	<p>Разучивание указанных упражнений и своих индивидуальных произвольных комбинаций упражнений</p>	<p>Демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций на бревне</p>

<p>приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов)</p>		
<p>Акробатические упражнения. Юноши. Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед; стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост»; кувырок назад через стойку на руках; равновесие («ласточка»); основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх, переворот боком («колесо»), приставить ногу; произвольная комбинация из освоенных акробатических упражнений. Девушки. В группировке лежа на спине многократные перекаты вперед и назад; «мост» из положения лежа на спине; «мост» из положения стоя с помощью; «мост» из положения стоя самостоятельно; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в полушагат; произвольная комбинация акробатических упражнений</p>	<p>Разучивание, закрепление, совершенствование акробатических упражнений и своей произвольной акробатической комбинации</p>	<p>Демонстрируют выполнение акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации</p>

<p>Опорные прыжки. Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110—120 см и 115—120 см); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см). Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страховка и помощь. Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страховка и помощь</p>	<p>Совершенствование техники выполнения опорных прыжков</p>	<p>Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков</p>
<p>Элементы художественной гимнастики. Прыжки на месте и в движении через ленту в различных вариантах: лента в сторону, лицевой круг книзу иливерху, с шагом вперед прыжок через ленту на другую ногу, два шага разбега, выполняя прыжок поочередно с левой и правой ноги; лицевые круги книзу иливерху с прыжками через ленту с одной ноги на другую до 8 раз подряд; мягкий бег в три шага, горизонтальный круг лентой над головой, прыжок шагом через ленту, выполняя ею лицевой круг. Примерная комбинация упражнений с лентой (вальс) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с лентой из освоенных упражнений. Упражнения с обручем для составления произвольной комбинации: вращение обруча с перехватом одной и другой рукой; прыжок в обруч в сочетании с поворотом на 360 градусов; маховые движения обручем; прыжок в обруч</p>	<p>Освоение элементов художественной гимнастики</p>	<p>Демонстрируют элементы художественной гимнастики и примерную комбинацию на 16 тактов, а также свою произвольную комбинацию из освоенных упражнений</p>

<p>«накидкой»; бросок обруча под плечо. Примерная комбинация упражнений с обручем (полька) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с обручем из освоенных упражнений. Элементы современных и национальных танцев (подбираются учащимися совместно с учителем)</p>		
Лыжные гонки (10 ч)		
<p>Дозирование нагрузки. Объем нагрузки — суммарное количество выполненной тренировочной работы за определенное время в конкретных единицах. Интенсивность нагрузки — напряженность тренировочной работы, оцениваемая мощностью, скоростью, частотой движений, плотностью занятий и другими показателями. Планирование и оценка нагрузки в режимах различной интенсивности: слабой, средней, сильной, около предельной и предельной. Отдых лыжника после интенсивных нагрузок</p>	<p>Изучение и освоение приемов управления дозированием нагрузки</p>	<p>Учатся правильно планировать и дозировать нагрузку</p>
<p>Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный и контрольный</p>	<p>Изучение и освоение различных методов тренировки</p>	<p>Практически применяют различные методы тренировки при подготовке к соревнованиям</p>
<p>Специальная тактическая подготовка. Основное содержание тактической подготовки: оценка подготовленности к соревнованиям, выбор мази и нанесение ее в зависимости от условий, умелое применение лыжных ходов, стартовое и финишное ускорение, обгон и отрыв (уход) от соперника, изучение условий и места предстоящих соревнований, тактический план на предстоящие соревнования, анализ соревнований и эффективности применяемой тактики</p>	<p>Приобретение знаний, умений и навыков по специальной тактической подготовке</p>	<p>Практически применяют знания, умения и навыки по специальной тактической подготовке. Преодолевают классическим и свободным стилем до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Проходят на результат дистанцию 3 км (девушки) и 5 км (юноши)</p>

Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
Бег по пересеченной местности.	Освоение и совершенствование применяемой тактики на соревнованиях по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши)	Практически применяют на соревнованиях по бегу полученные знания. Преодолевают на время 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)		
Бег на коньках. Поддержание равномерной скорости на дистанции. Бег по дистанции со средней скоростью.	Освоение и совершенствование техники поддержания равномерной скорости на дистанции	Демонстрируют технику поддержания равномерной скорости на дистанции до 2000 м (девушки) и до 3000 м (юноши). Пробегают на результат 500 м
Плавание (12 ч, при наличии условий за счет других тем)		
Правила проведения разминки. Особенности проведения, содержание и объем разминки	Изучение правил проведения разминки	Разрабатывают и демонстрируют свой комплекс упражнений разминки на определенную дистанцию и способ плавания (по выбору)
Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный	Изучение и освоение различных методов тренировки	Практически применяют различные методы тренировки при подготовке к соревнованиям
Соревновательная тактика. Различные варианты тактики: с мощным началом, с резким ускорением в середине дистанции, с длинным финишем	Изучение и освоение различных вариантов соревновательной тактики	Осваивают и практически применяют различные варианты соревновательной тактики
Навыки и умения в плавании. Плавание ранее изученными способами. Оказание первой помощи тонущему. Плавание в умеренном и максимальном темпе до 500 м. Прыжки в воду с высоты 1 м (девушки) и 3 м (юноши). Освобождение от одежды в воде. Плавание на результат на 25 и 50 м	Освоение, закрепление и совершенствование навыков и умений занимающихся плаванием	Демонстрируют умения и навыки, приобретенные на занятиях. Преодолевают на результат 25 и 50 м
Подвижные, народные и спортивные игры (21 ч)		
Подвижные игры. Рекомендуются для разучивания подвижные игры: «Эстафета по кругу», «Падающая палка», «Перебрасывание «лисы»,	Разучивание организации и проведения подвижных и народных игр	Принимают участие в подборе подвижных и народных игр. Демонстрируют умение самостоятельно подбирать, разучивать и

<p>«Чехарда», «Перетягивание каната» и др. Народные игры. Рекомендуются для разучивания народные игры: «Жмурки», «Молчанка», «Продаем горшки», «Рукавицу гнать», «Выбей из круга» и др.</p>		<p>проводить подвижные и народные игры с группой одноклассников и школьников младших классов</p>
<p>Баскетбол. Техника игры и физические качества баскетболиста. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и быстроты при ведении мяча, скоростно-силовых качеств и быстроты для выполнения передач мяча, координационных способностей для ловли мяча, скоростно-силовых качеств для выполнения бросков мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу», «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча», «Баскетбол двумя мячами»</p>	<p>Овладение и закрепление выполнения технических приемов игры, упражнения, направленные на развитие основных физических качеств баскетболиста, подготовительные игры для освоения основ баскетбола</p>	<p>Демонстрируют приобретенные навыки и умения, необходимые для успешной игры в баскетбол</p>
<p>Волейбол. Основы тактики игры в волейбол. Необходимые умения и навыки волейболиста. Функции игроков и комплектование команды. Тактические действия в нападении и защите: система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке, командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча: прием подачи, первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием мяча снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара —</p>	<p>Освоение основ тактики игры в нападении и защите во время двусторонней игры в волейбол. Совершенствование выполнения основных тактических приемов</p>	<p>Разученные тактические действия применяют практически в игровой обстановке</p>

одиночное и групповое (вдвоем). Страховка		
Футбол. Остановка мяча грудью. Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника ногой в выпаде и в подкате, толчком плеча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении без фазы полета, с фазой полета. Отбивание мяча одной рукой в падении. Отбивание мяча кулаком. Перевод мяча. Двусторонняя игра	Освоение и закрепление техники выполнения приемов, применяемых в игровых ситуациях в футболе	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приемов в игровой обстановке
Контрольно-оценочный раздел (6 ч)		
Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре в 11 классе	Определение результативности занятий	Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки

**ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
РЕАЛИЗУЮЩИЙ РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Матвеев А.П.. Физическая культура. 10—11 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа, 2013.

Матвеев А.П. Физическая культура. 10—11 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2013.

Матвеев А.П. Физическая культура. 10—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2013.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Лепешкин В. А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития детей и подростков: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2008.

Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Матвеев А.П. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Погадаев Г. И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

УЧЕБНО-НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ (ТАБЛИЦЫ)

«Общие положения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом».

«Упражнения для рук и плечевого пояса». «Наклоны вперед, назад и в стороны». «Повороты и круговые движения туловища». «Приседания, прыжки, упражнения в упоре».

«Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания». «Упражнения в парах лицом друг к другу». «Упражнения в парах спиной друг к другу».

ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ

Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения соревнований и физкультурных праздников.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Телевизор с универсальной подставкой. Видеомагнитофон с комплектом видеокассет. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

Радиомикрофон (петличный). Мегафон.

Мультимедийный компьютер с акустическими колонками, микрофоном и наушниками, пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).

Сканер. Принтер лазерный. Копировальный аппарат. Цифровая видеокамера. Мультимедиапроектор. Экран на штативе или навесной.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая. Бревно гимнастическое напольное. Бревно гимнастическое высокое. Конь гимнастический. Перекладина гимнастическая.

Брусья гимнастические разновысокие. Брусья гимнастические параллельные. Канаты для лазания с механизмом крепления. Мосты гимнастические подкидные.

Скамейки гимнастические жесткие. Скамейки гимнастические мягкие.

Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания)

Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей. Скамья атлетическая вертикальная.

Скамья атлетическая наклонная. Стойки для штанги.

Штанги тренировочные. Гантели наборные.

Маты гимнастические.

Мячи набивные (1, 2, 3 кг). Мячи малые (теннисные). Скакалки гимнастические. Мячи малые (мягкие). Палки гимнастические. Обручи гимнастические. Коврики массажные.

Секундомер настенный с защитной сеткой. Пылесос для уборки зала и спортивного инвентаря. Сетка для переноса малых мячей.

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту.

Барьеры легкоатлетические тренировочные. Флажки разметочные на опоре.

Лента финишная.

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. Рулетка измерительная (10 м, 50 м).

Номера нагрудные.

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.

Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей. Жилетки игровые с номерами.

Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная.

Мячи волейбольные.

Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей. Табло перекидное.

Ворота для футбола (мини-футбола). Сетка для ворот футбола (мини-футбола). Мячи футбольные.

Сетка для переноски и хранения футбольных мячей. Номера нагрудные.

Компрессор для накачивания мячей.

Туризм

Палатки туристские (двухместные). Рюкзаки туристские.

Комплект туристский бивуачный.

ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ

Пульсометр. Шагомер электронный.

Комплект динамометров ручных. Динамометр становой.

Ступенька универсальная (для степ-теста). Тонетр автоматический.

Весы медицинские с ростомером.

СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Аптечка медицинская.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Доска аудиторная с магнитной поверхностью (передвижная).

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и для девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.

Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами.

ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)

Легкоатлетическая дорожка. Сектор для прыжков в длину. Сектор для прыжков в высоту.

Игровое поле для футбола (мини-футбола). Площадка игровая баскетбольная. Площадка игровая волейбольная. Гимнастический городок.

Полоса препятствий.

Лыжная трасса, включающая небольшие отлогие склоны.

Шанцевые инструменты для подготовки мест занятий на стадионе (площадке).

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ АКТЫ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) образования.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006— 2015 годы».

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

При травмах во время занятий физической культурой и спортом порядок действий следующий: немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о травме школьному врачу (медсестре), администрации и родителям, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Первая помощь при травме может быть оказана на месте ее получения самим пострадавшим (самопомощь) либо его товарищем (взаимопомощь). Для ее оказания необходимо определить место, вид и степень полученной травмы, принять решение о конкретных действиях. Все приемы оказания первой помощи должны быть щадящими. Грубые вмешательства могут повредить пострадавшему и ухудшить его состояние.

Во время занятий физическими упражнениями возможны раны, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потертости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения.

Раны бывают поверхностными при повреждении кожи (ссадины) и глубокими, признаками которых являются боль и кровотечение. Ссадины надо обработать перекисью водорода, йодом или зеленкой и наложить повязку. При кровотечениях первая помощь должна быть направлена на их остановку на месте получения травмы.

При слабом кровотечении следует придать поврежденной части тела приподнятое положение и наложить на рану давящую повязку. Для остановки сильного кровотечения надо прижать пальцами сосуд несколько выше раны, затем наложить жгут на 3—5 см выше раны (на 1,5 ч летом и на 1 ч зимой) и на место кровотечения — давящую повязку.

При носовом кровотечении необходимо усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена, пальцами (большим и указательным) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5—7 мин. Если кровотечение остановить не удастся, следует в носовые проходы ввести ватные фитильки (жгутики), смоченные перекисью водорода, и наложить холодный компресс на переносицу. Если носовое кровотечение не удастся остановить в течение 30—35 мин, пострадавшего надо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

При переломах полностью или частично нарушается целостность кости. Пострадавший ощущает резкую боль, наблюдаются припухлость и кровоизлияние (синяк). При переломе рук и ног необходимо обеспечить пострадавшему покой и неподвижность поврежденной конечности, зафиксировав два ближайших сустава к месту перелома специальными шинами или при помощи планок, реек, дощечек. Если поврежден позвоночник, пострадавшего надо уложить на жесткие носилки или деревянный щит и доставить в больницу.

Вывихи вправлять должен врач. Самостоятельно это делать нельзя. Признаком вывиха является резкая боль при движении. Необходимо обеспечить покой поврежденной конечности, зафиксировать ее с помощью линейки или планки и направить пострадавшего к врачу.

При ушибах часто повреждаются кровеносные сосуды, что приводит к появлению синяков. В месте ушиба пострадавший ощущает боль, и при этом появляется припухлость. Оказывая помощь, надо придать возвышенное положение пострадавшей части тела, наложить на место ушиба холодный компресс или лед на 20—30 мин и наложить тугую повязку.

При растяжении мышц появляются боль и припухлость на месте травмы. Необходимо на поврежденное место наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения до выздоровления.

Тесная одежда и неудобная обувь могут стать причинами потертостей на руках и ногах. Место повреждения следует промыть перекисью водорода и наложить на него стерильную повязку или наклеить бактерицидный пластырь.

Продолжительные занятия физическими упражнениями в жаркие дни под яркими солнечными лучами или в теплой одежде могут привести к солнечному или тепловому удару. Их признаками являются головокружение, слабость, тошнота, тяжесть в ногах, побледнение кожи, а иногда и потеря сознания. Пострадавшего надо поместить в тень, приподнять ему голову, расстегнуть верхнюю одежду и положить смоченное в воде полотенце (платок, косынку) на голову и область сердца.

При переохлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение и согреть с помощью одежды, одеял, грелок. Если есть возможность, то поместить его в теплую ванну. В течение 20—30 мин температуру воды в ванне постепенно увеличить с +20 до +40 С. Дать пострадавшему горячий сладкий чай и вызвать врача.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно- тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	
Легкая атлетика (11 ч)								
1	Техника безопасности на уроках по л/а. Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на	Текущий	Комплекс 1		
2	Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		Текущий	Комплекс 1		
3	Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		Текущий	Комплекс 1		
4	Эстафетный бег.	Комплексный						
5	Бег на результат (100 м)	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег		Контроль	Комплекс 1		

6	Прыжок в длину с разбега(3 ч).	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13— 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	тренировках и спортивных соревнования Изучают, осваивают и практически демонстрируют свои умения и навыки в беге Демонстрируют правильную технику выполнения прыжков в длину Осваивают и демонстрируют технику выполнения тройного прыжка Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
7	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13— 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину		Текущий	Комплекс 1		
8	Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств		Контроль	Комплекс 1		
9	Метание гранаты (2 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию		Текущий	Комплекс 1		
10	Метание гранаты на результат. Развитие выносливости.	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию		Текущий	Комплекс 1		
11	Кросс 2000м, 3000м.	Учетный	Бег на результат. Опрос по теории.		Контроль	Комплекс 1		
Баскетбол (7 ч)								
12	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Демонстрируют знания и умения по подготовке	Текущий	Комплекс 3		

			Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.				
13	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке	Текущий	Комплекс 3		
14	Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке	Текущий	Комплекс 3		
15	Передача мяча в движении различными способами.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (.2><1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке	Текущий	Комплекс 3		
16	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (.2><1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке	Текущий	Комплекс 3		
17	Передача мяча в движении с сопротивлением.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением.	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке	Текущий	Комплекс 3		
18	Тактика свободного нападения.	Совершенствования	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых					

			качеств						
Гимнастика (16 ч)									
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Комплексны	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<p>Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых приемов и упражнений</p> <p>Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз, общеразвивающих в парах.</p> <p>Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Демонстрируют лазанье по канату в два и три приема. Осваивают и</p>	Текущий	Комплекс 2			
20	Строевые упражнения. Висы.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы		Текущий	Комплекс 2			
21	Строевые упражнения. Висы. Развитие силы	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы		Текущий	Комплекс 2			
22	Строевые упражнения. Висы. Развитие силы	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы						
23	Строевые упражнения. Равновесие.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на брусьях. Развитие силы. Наклон.		Текущий	Комплекс 2			
24	Строевые упражнения. Равновесие.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на брусьях. Развитие силы. Наклон.						
25	Равновесие. Наклон.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на брусьях. Развитие силы. Наклон.						
26	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексны	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2			

27	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах Оценивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне. Демонстрируют выполнение освоенных акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков. Демонстрируют элементы художественной гимнастики и свою произвольную программу из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).	Текущий	Комплекс 2		
28	Стойка на руках.	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2		
29	Стойка на руках. ОРУ со скакалками.	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2		
30	Акробатическое соединение.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2		
31	Акробатическое соединение. Опорный прыжок.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий			
32	Акробатическое соединение. Опорный прыжок.	Совершенствования						
33	Акробатическое соединение. Опорный прыжок.	Совершенствования						
34	Акробатическое соединение. Опорный прыжок.	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2			

Лыжная подготовка(10ч)

35	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Вкатывание 2 км.	Комплексный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.	Передвигаются на лыжах различными ходами. Демонстрируют технику классических и коньковых лыжных ходов.	Текущий	Комплекс 4		
36	Коньковый ход	Комплексный	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Передвигаются на лыжах различными ходами. Демонстрируют технику Коньковых лыжных ходов.	Текущий	Комплекс 4		
37	Коньковый ход	Комплексный	Коньковый ход. Торможение «плугом» и поворот. Дистанция 3 км.	Передвигаются на лыжах различными ходами. Демонстрируют технику Коньковых лыжных ходов.	Текущий	Комплекс 4		
38	Коньковый ход	Совершенствование ЗУН	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Передвигаются на лыжах различными ходами. Демонстрируют технику коньковых лыжных ходов.	Текущий	Комплекс 4		
39	Спуски и подъемы	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Передвигаются на лыжах различными ходами. Демонстрируют технику спусков и подъёмов.	Текущий	Комплекс 4		
40	Коньковый ход	Учетный	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Выполнение конькового хода на оценку.	Текущий	Комплекс 4		

41	Одновременный одношажный ход	Учетный	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Выполнение Одновременного одношажного хода на оценку.	Текущий	Комплексы 2		
42	Торможение и повороты	Совершенствование	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	Передвигаются на лыжах различными ходами. Уметь правильно выполнять торможения и повороты	Текущий	Комплексы 4		
43	Поворот переступанием в движении	Комплексный	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Демонстрируют технику поворота переступанием в движении	Текущий	Комплексы 4		
44	Передвижение на лыжах	Учетный	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Передвигаться на лыжах различными ходами на оценку.	Текущий	Комплексы 4		
Баскетбол (14ч)								
45	Техника безопасности на уроках. Нападение против зонной защиты (1х3х1).	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке	Текущий	Комплекс 2		
46	Нападение против зонной защиты (2х3).	Совершенствования						
47	Нападение против зонной защиты (.2><1х2).	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные	Текущий	Комплекс 3		
48	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	Совершенствования	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней		Текущий		Комплекс 3	

49	Нападение против личной защиты.	Совершенствования	дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	технические приемы в соревновательной обстановке Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке				
50	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке	Текущий Текущий	Ком-плекс 3 Ком-плекс 3		
51	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке				

52	Нападение через центрального. Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке	Текущий	Ком-плекс 3		
53	Учебная игра	Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий			
54	Сочетание приемов: ведение, бросок.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Знакомятся с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.	Текущий	Ком-плекс 6		
55	Нападение через центрального. Учебная игра.	Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
56	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексны й	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке.	Оценка техники выполнения ведения мяча	Ком-плекс 6		
57	Индивидуальные действия в защите		Совершенствования				Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	
58	Учебная игра.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке.	Текущий	Ком-плекс 6		
Легкая атлетика (10 ч)								

59	Техника безопасности на уроках по л/а. Спринтерский бег.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70—90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Рассказывают о правилах техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике.</p> <p>Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях.</p> <p>Изучают, осваивают и практически демонстрируют свои умения и навыки в беге.</p>	Текущий	Комплекс 7		
60	Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом		Текущий	Комплекс 7		
61	Спринтерский бег.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 7		
62	Бег на результат (100 м).	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70 -90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		М.: «5» - 13.1 с; «4»- 13.5 с; «3» - 14.3 с. Д.:«5» - 16,0 с; «4»- 17,0 с; «3» - 17,5 с.	Комплекс 7		
63	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания		Текущий	Комплекс 7		
64		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Текущий	Комплекс 7		
65		Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		М.:«5» - 36 м; «4» -32 м; «3» -28 м Д.:«5» - 23 м; «4» -19 м; «3» -17 м	Комплекс 7		

66	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют правильную технику выполнения прыжков в высоту.	Текущий	Комплекс 7		
67		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств		Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель и на дальность (I гр.).	Текущий	Комплекс 7	
68		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			М.:«5» - 140 см; «4» -130 см; «3» -120 см Д.:«5» - 120 см; «4» -115 см; «3» -110 см	Комплекс 7	