

| | | |
|---|--|---|
| РАССМОТРЕНО Руководитель МО | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора | УТВЕРЖДЕНО Директор школы |
| Терентьева Т.А. протокол № 6 <u>«09» 06 2023 г.</u> | О.В. Балдина <u>«29» 08 2023 г.</u> | Е.С. Карташова приказ № 262 ОД <u>«30» 08 2023 г.</u> |

Протокол педсовета от 30.08.2023 №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (КУРС)
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Среднее общее образование, 10-11 классы.
Количество часов: 204 часа, уровень - базовый.
Срок реализации: 2 года.

Составители:
Поклад Наталия Ивановна,
Прохоров Дмитрий Сергеевич,
Терентьева Татьяна Александровна,
учителя физической культуры.

Белгород, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» курс 10-11 класс на уровень среднего общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, с учетом Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП СОО), разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ и утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809); Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 43» г.Белгорода: Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 г.), с учетом программы «Физическая культура» Рабочие программы 10-11 классы В.И. Лях; Предметная линия учебников В.И. Ляха; Просвещение.

Программа по физической культуре для 10–11 классов представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе нормативных документов, регламентирующие деятельность учителя физической культуры. Преподавание учебного курса «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня.

Для реализации данной программы используется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях: «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение». Учебники содержат знания о физической культуре, комплексы упражнений для развития физических качеств; тесты для проверки физической подготовленности. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

В 10 и 11 классах изучение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется из расчёта 3 ч в неделю. В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №43 (34 учебных недели), на изучение курса «Физическая культура» отведено в 10 классе — 102 часа, в 11 классе — 102 часа.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на 2 года обучения.

В программе возможны изменения и дополнения, в случае перехода на дистанционное обучение и в связи с календарно-учебным графиком в учебных годах производится дополнительные изменения и уплотнение учебного материала. Вносятся корректировки. Используются методические рекомендации по реализации образовательной программы с применением

электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, разработанные сотрудниками кафедры дополнительного образования и воспитательных технологий ОГАОУ ДПО «БелИРО». Изменения касаются обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по физической культуре и освобожденными обучающимися от практической части предмета «Физическая культура». Временно освобожденные обучающиеся и освобожденные обучающиеся от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Знания о физической культуре освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Знания о физической культуре обучающиеся изучают пропорционально в процессе урока.

Возможны корректировки в изучении раздела «Лыжные гонки» и «Плавание» в связи с отсутствием возможности реализации процесса обучения. Школа находится в снежном районе страны, но возможны изменения (бесснежно) и отсутствуют должные условия, замена темы «Лыжные гонки» на освоение содержания других тем, таких, как «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Запланированы часы на освоение материала, учитывающего национальную и региональную специфику (тематический раздел «Лапта»).

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в

- соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеурочной, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Программа имеет отражение во внеурочной деятельности и предусматривает ориентацию на следующие **цели:**

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Одним из результатов реализации данной программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов, указанных в ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально - значимой деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направления воспитательной работы школы.

Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа (курс) для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

Предметные результаты 10 класс

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты 11 класс

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

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

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

Составлять:

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

Определять:

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

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем

оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

«Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

«Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение

соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальной игры «Лапта».

«Лапта».

1) Знания о лапте.

История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Амплуа полевых игроков при игре в лапту.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лапта».

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье;

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.

Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.

Личный «Дневник развития и здоровья». Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.

Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту;

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.

Совершенствование технических приемов и тактических действий по лапте, изученных на уровне основного общего образования.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.

Тактика нападения. Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.

Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях), групповые перебежки после удара за линию дома, взаимодействие бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде), взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона.

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке.

Совершенствование тактики игры в защите: Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).

Действия защитника при:

- пропуске мяча, летящего в его сторону;
- страховке своих партнеров при ударе сверху;
- выборе места для того, чтобы осалить перебежчика;
- выборе места для получения мяча от партнера;
- переосаливании (обратном осаливании);
- расположении нападающих в пригороде и за линией кона;
- перебежках нападающих; действия подающего при выносе мяча за линию дома. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное

занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне. Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите, расположение и взаимодействие игроков при игре в неравно численных составах в и (игра в численном меньшинстве).

Основы специальной психологической подготовки в лапте: психологические качества, психологическая устойчивость, психофизиологические функции, самовнушение, аутогенная тренировка, релаксация.

Учебные игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

«Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

«Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной,

ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

«Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

«Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

«Зимние виды спорта» (Лыжная подготовка)

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

«Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо,

влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Кувьрки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

«Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальной игры «Лапта».

«Лапта».

1) Знания о лапте.

История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Амплуа полевых игроков при игре в лапту.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лапта».

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье;

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и

состоянием здоровья.

Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.

Личный «Дневник развития и здоровья». Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.

Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту;

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.

Совершенствование технических приемов и тактических действий по лапте, изученных на уровне основного общего образования.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.

Тактика нападения. Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.

Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях), групповые перебежки после удара за линию дома, взаимодействие бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде), взаимодействие нападающего,

бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона.

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке.

Совершенствование тактики игры в защите: Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).

Действия защитника при:

-пропуске мяча, летящего в его сторону;

-страховке своих партнеров при ударе сверху;

-выборе места для того, чтобы осалить перебежчика;

-выборе места для получения мяча от партнера;

-переосаливании (обратном осаливании);

-расположении нападающих в пригороде и за линией кона;

-перебежках нападающих; действия подающего при выносе мяча за линию дома. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне. Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите, расположение и взаимодействие игроков при игре в неравно численных составах в и (игра в численном меньшинстве).

Основы специальной психологической подготовки в лапте: психологические качества, психологическая устойчивость, психофизиологические функции, самовнушение, аутогенная тренировка, релаксация.

Учебные игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Программный материал 10 класс

По спортивным играм:

| Основная направленность | 10 класс |
|--|--|
| Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |

| | |
|---|--|
| На совершенствование ловли и передач мяча. | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники бросков мяча. | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание и выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |

| | |
|---|--|
| Основная направленность | 10 класс |
| Футбол. На совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных и кондиционных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. |
| На совершенствование координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; |

| | |
|---|---|
| | варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. |
| На развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18мин. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках 10-13с подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мяча разного веса в цель и на дальность. |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных, волевых качеств, Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведения спортивной с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры, Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| | |
|---|--|
| Основная направленность | 10 класс |
| На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами(ю). Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. |

| | |
|---|--|
| | Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д). |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. |
| На развитие координационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |
| На знание о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями |

| | |
|--|---|
| Основная направленность | 10 класс |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег |
| На совершенствование техники длительного бега | Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м |
| На совершенствование техники прыжка в | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега |
| На совершенствование техники прыжка высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Юноши. Метание гранаты 700 г с места на дальность; с колена; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега коридор шириной 10м; Метание мяча в горизонтальную цель (1x1м); с расстояния до 20м Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками их различных положений с одного-двух шагов вперед на дальность. Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с колена; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега коридор шириной 10м; в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 12-15 м |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин; кросс, гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками |

| | |
|---|---|
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |

Программный материал по кроссовой подготовке

| | |
|--|---|
| Основная направленность | 10 класс |
| На освоение техники бега в зимних условиях | Правильная постановка стопы в зимних условиях |
| На освоение выносливости | Прохождение дистанции до 5 км (юноши). До 3 км (девушки). |
| На знания о физической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки легкоатлета. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой, помощь при травмах и обморожениях |

Программный материал по элементам единоборств (Атлетические единоборства)

| | |
|---|---|
| Основная направленность | 10 класс Юноши |
| На освоение техники владения приемами | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка |
| На развитие координационных способностей | Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| На знания о физической культуре | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца |

| | |
|------------------------------------|--|
| На освоение организаторских умений | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами |

Программный материал по плаванию

| Основная направленность | 10 класс |
|--|---|
| Освоение плавания прикладными способами | Плавание изученными спортивными способами Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брассом. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в |
| Развитие выносливости | Плавание в умеренном и попеременном темпе до 500 м. Повторное проплывание отрезков 25—100 м по 2—4 раз |
| Развитие координационных способностей | Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки) |
| Знания | Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях |
| Овладение организаторскими способностями | Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками |

Программный материал по «лапте» (русская)

| Основная направленность | 10 класс |
|--|---|
| На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов. | Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение) |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. |
| На совершенствование техникой ударов по мячу | Обучение ударам битой по мячу способом сбоку. |
| На совершенствование индивидуальной техники защиты | Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите |
| На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по правилам лапты |

| | |
|--|---|
| На знания о физической культуре | Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях лаптой |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля. |

Программный материал 11 класс

По спортивным играм:

| Основная направленность | 11 класс |
|---|--|
| Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование ловли и передач мяча. | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники бросков мяча. | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание и выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |

| Основная направленность | 11 класс Юноши |
|--|--|
| Футбол. На совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. |

| | |
|---|--|
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных и кондиционных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. |
| На совершенствование координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. |
| На развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18мин. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках 10-13с подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мяча разного веса в цель и на дальность. |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных, волевых качеств, Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведения спортивной с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры, Самоконтроль и |

| | |
|---|--|
| | дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |
| Программный материал по гимнастике с элементами акробатики | |
| Основная направленность | 11 класс |
| На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами(ю). Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д). |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. |
| На развитие координационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча |

| | |
|--|--|
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |
| На знание о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями |

Программный материал по легкой атлетике

| | |
|--|---|
| Основная направленность | 11 класс |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег |
| На совершенствование техники длительного бега | Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега |
| На совершенствование техники прыжка высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Юноши. Метание гранаты 700 г с места на дальность; с колена; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега коридор шириной 10м; Метание мяча в горизонтальную цель (1x1м); с расстояния до 20м Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками их различных положений с одного-двух шагов вперед на дальность. Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с колена; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега коридор шириной 10м; в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 12-15 м Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками их различных положений с одного-двух шагов вперед на дальность. |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин; кросс, гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка |

| | |
|---|---|
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |

Программный материал по кроссовой подготовке

| | |
|--|---|
| Основная направленность | 11 класс |
| На освоение техники бега в зимних условиях | Правильная постановка стопы в зимних условиях |
| На освоение выносливости | Прохождение дистанции до 5 км (юноши). До 3 км (девушки). |
| На знания о физической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки легкоатлета. Правила соревнований. Техника безопасности при |

Программный материал по элементам единоборств (Атлетические единоборства)

| | |
|---|---|
| Основная направленность | 11 класс Юноши |
| На освоение техники владения приемами | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка |
| На развитие координационных способностей | Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| На знания о физической культуре | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца |
| На освоение организаторских умений | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств |

| | |
|-------------------------|--|
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами |
|-------------------------|--|

Программный материал по плаванию

| Основная направленность | 11 класс |
|--|---|
| Освоение плавания прикладными способами | Плавание изученными спортивными способами Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде |
| Развитие выносливости | Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз |
| Развитие координационных способностей | Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки) |
| Знания | Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях |
| Овладение организаторскими способностями | Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками |

Программный материал по «лапте» (русская)

| Основная направленность | 11 класс |
|--|--|
| На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов. | Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение) |
| На совершенствование ловли и передачи мяча | Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. |
| На совершенствование техникой ударов по мячу | Обучение ударам битой по мячу способом сбоку. |
| На совершенствование индивидуальной техники защиты | Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите |
| На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по правилам лапты |

| | |
|--|---|
| На знания о физической культуре | Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях лаптой |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля. |

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (Юноши)

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во | 10 класс | 11 класс | Модуль программы воспитания |
|-------|--|--------|----------|----------|---|
| | Учебные недели | 68 | 34 | 34 | Реализация воспитательного потенциала предполагает: |
| 1. | Базовая часть | 172 | 86 | 86 | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре в (процессе урока пропорционально) | 8 | 4 | 4 | -привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; -установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------|----|----|----|--|
| | | | | | <p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. |
| 1.2 | Спортивные игры: Баскетбол | 42 | 21 | 21 | <ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 1.3 | Гимнастика | 40 | 20 | 20 | <ul style="list-style-type: none"> - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации; - использование воспитательных |

| | | | | | |
|-----|---|----|----|----|--|
| | | | | | <p>возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> |
| 1.4 | Легкая атлетика | 44 | 22 | 22 | <p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> |
| 1.5 | Лыжная подготовка (лыжные гонки), в случае отсутствия снежного покрова «кроссовая подготовка» | 24 | 12 | 12 | <p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> |
| 1.6 | Элементы единоборств (атлетические) | 12 | 6 | 6 | <p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного</p> |

| | | | | | |
|-----|------------------------------|----|----|----|---|
| | | | | | предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 1.7 | Плавание | 12 | 6 | 6 | -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 2. | Вариативная часть | 30 | 15 | 15 | |
| 2.1 | Спортивные игры: Волейбол | 12 | 6 | 6 | -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 2.2 | Футбол | 12 | 6 | 6 | -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |

| | | | | | |
|-----|--------------|-----|-----|-----|---|
| | | | | | -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 2.3 | Лапта | 6 | 3 | 3 | -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| | Всего часов: | 204 | 102 | 102 | |

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала (Девушки)**

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во | 10 класс | 11 класс | Модуль программы воспитания «Школьный урок» |
|-------|--|--------|----------|----------|---|
| | Учебные недели | 68 | 34 | 34 | Реализация воспитательного потенциала предполагает: |
| 1. | Базовая часть | 172 | 86 | 86 | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре в (процессе урока пропорционально) | 8 | 4 | 4 | -привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; -установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - использование воспитательных |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------|----|----|----|--|
| | | | | | <p>возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>-инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> |
| 1.2 | Спортивные игры: Баскетбол | 42 | 21 | 21 | <p>-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплиныи самоорганизации;</p> <p>-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> |

| | | | | | |
|-----|---|----|----|----|--|
| 1.3 | Гимнастика (Ритмическая гимнастика) | 52 | 26 | 26 | -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплиныи самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 1.4 | Легкая атлетика | 44 | 22 | 22 | -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплиныи самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 1.5 | Лыжная подготовка (лыжные гонки), в случае отсутствия снежного покрова «кроссовая подготовка» | 24 | 12 | 12 | -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплиныи самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--------------|----|----|---|
| | | | | | -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 1.6 | Элементы единоборств (атлетические) | Ознакомление | | | |
| 1.7 | Плавание | 12 | 6 | 6 | -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 2. | Вариативная часть | 30 | 15 | 15 | |
| 2.1 | Спортивные игры: Волейбол | 12 | 6 | 6 | -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |

| | | | | | |
|-----|--------------|-----|-----|-----|--|
| 2.2 | Футбол | 12 | 6 | 6 | -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилаобщения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплиныи самоорганизации; -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 2.3 | Лапта | 6 | 3 | 3 | -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| | Всего часов: | 204 | 102 | 102 | |

10 класс юноши

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения и техника безопасности на уроках л/а. Виды соревнований по л/а и рекорды. Повторение техники спринтерского бега; техники высокого и низкого старта до 40-60 м. Эстафеты. | 1 |
| 2. | Понятие о физической культуре личности. Роль ФК и спорта в формировании здорового образа жизни. Правила поведения и техника безопасности. Закрепление и совершенствование техники элементов игры «Лапта» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Игра «Сумей догнать». | 1 |
| 3. | Правовые основы ФК и спорта, закрепленные в документах. Закрепление, совершенствование техники спринтерского бега; техники высокого и низкого старта до 40-60 м. Эстафеты. Развитие координационных способностей в играх. Игра «Лапта». Тестирование: Бег 30 м; Челночный бег 3 по 10м. | 1 |
| 4. | История развития комплекса ГТО и представления о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО. Совершенствование элементов игры «Лапта» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Закрепление технико-тактических умений и навыков в осаливании и самоосаливании. Учебная игра «Лапта». Развитие координационных способностей в играх. Тестирование: Подтягивание; поднимание туловища 30 сек. | 1 |
| 5. | Виды соревнований по л/а и рекорды. Совершенствование техники спринтерского бега; высокого и низкого старта до 40-60 м, техники стартового разгона. Обучение техники эстафетного бега. Игра «Вызов номеров». Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 6. | Предупреждение травматизма на занятиях ФК. Совершенствование элементов игры «Лепта» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Совершенствование технико- тактических умений и навыков в осаливании и самоосаливании. Учебная игра «Лепта». Эстафета на полосе препятствий. | 1 |
| 7. | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Совершенствование техники спринтерского бега (бег 60м, 100м). Обучение технике прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Тестирование: Прыжок в длину с места. Закрепление техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и.п. | 1 |
| 8. | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Совершенствование техники спринтерского бега (бег на результат 100м). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 9. | Прикладное значение л/а упражнений. Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10 мин). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 10. | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Закрепление техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 12мин). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега-учет. Игры. | 1 |
| 11. | Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись»-учет. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 15 мин). Повторение техники: метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Обучение, закрепление техники метания гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Игра «Лучший прыгун». Игра «Лепта». | 1 |
| 12. | Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей). Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 20 мин); техники метания мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Закрепление, совершенствование техники метания гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Игры «Перестрелка», «Снайперы». | 1 |
| 13. | Правила соревнований по Л/А. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег 25 мин). Техника метания теннисного мяча и мяча 150 г -учет. Совершенствование техники метания гранаты- учет. Игры: Челнок», «Гонка с выбыванием», «Пустое место». | 1 |
| 14. | Теоретический тест. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование: Бег 1000 м. Игра «Лепта». | 1 |
| 15. | Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек, поворотов, приёма и передач мяча. Иры «Быстрые перемещения», «Быстрые передачи» | 1 |
| 16. | Правила игры. Закрепление, совершенствование техники элементов волейбола (техники передвижений, остановок, поворотов и стоек). Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры «Точные перемещения», «Малый волейбол». | 1 |
| 17. | Разметка поля. Совершенствование техники элементов волейбола (техники приема и передач мяча). Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры | 1 |
| 18. | Совершенствование техники элементов волейбола в эстафетах. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники -учет. Повторение техники подач (варианты подач мяча). | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 19. | Закрепление, совершенствование техники подач. Повторение техники нападающего удара, блокирование. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра | 1 |
| 20. | Совершенствование техники подач; техники нападающего удара-учет. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). | 1 |
| 21. | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений (повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении). Повторение техники висов и упоров. Игра «Слушай команду», эстафеты. | 1 |
| 22. | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Совершенствование строевых упражнений. Закрепление, техники висов и упоров: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Игра «Салки ноги от земли», эстафеты. | 1 |
| 23. | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование техники висов и упоров: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Необычная эстафета | 1 |
| 24. | Разучивание комплекса ОРУ без предметов на месте и в движении. Совершенствование техники висов и упоров: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Игра «Салки ноги от земли», эстафеты. | 1 |
| 25. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами (гимнастическими палками). Совершенствование техники висов и упоров: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь-учет. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад-учет. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Игра «Лучшая команда», эстафеты. | 1 |
| 26. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Обучение технике опорного прыжка (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см.) Игра «Лучшая движение», эстафеты. | 1 |
| 27. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Закрепление техники опорного прыжка (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см.) Игра «Кенгуру», эстафеты. | 1 |
| 28. | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Закрепление техники опорного прыжка (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см.) Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 29. | Совершенствование (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см.) Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 30. | Совершенствование техники опорного прыжка (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см.)-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 31. | Повторение техники элементов акробатики. Обучение акробатическим упражнениям (длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см.) Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 32. | Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Закрепление, совершенствование техники акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см.) Игра «Самый лучший угол» | 1 |
| 33. | Совершенствование техники акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см.)-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 34. | Разучивание комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 35. | Закрепление комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 36. | Закрепление комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 37. | Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 38. | Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 39. | Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 40. | Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости (упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке). Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 |
| 41. | Техника безопасности на занятиях, раздел единоборство. Обучение технике владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников». | 1 |
| 42. | Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Закрепление техники владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 43. | Гигиена борца. Совершенствование техники владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 44. | Совершенствование техники владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 45. | Совершенствование техники владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 46. | Совершенствование техники владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 47. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение). Эстафеты, игра «Вызов номеров». | 1 |
| 48. | Повторение техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение). Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка по кругу» | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 49. | Правила проведения самостоятельных занятий. Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка на лыжах в парах». | 1 |
| 50. | Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Сороконожка на лыжах» | 1 |
| 51. | Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «По следам» | 1 |
| 52. | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные -учет. Повторение тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка на лыжах в парах» | 1 |
| 53. | Повторение техники конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 4 км. Эстафеты, игра «Гонка с форой» | 1 |
| 54. | Особенности физической подготовки лыжника. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 4 км. Эстафеты, игра «Гонка по кругу» | 1 |
| 55. | Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 5 км. Эстафеты, игра «Догонялки на лыжах» | 1 |
| 56. | Правила соревнований. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафеты, игра «Пятнашки на лыжах». | 1 |
| 57. | Повторение тактики в лыжных гонках: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 6 км. Эстафеты, игра «Гонка с форой». | 1 |
| 58. | Основы организации двигательного режима. Закрепление, совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 6 км-учет. Эстафеты. | 1 |
| 59. | Техника безопасности при занятиях плаванием. Повторение правил поведения в экстремальной ситуации. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Повторение техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения). ИГРА «Салки». | 1 |
| 60. | Биомеханические особенности техники плавания. Повторение техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Плавание на боку, брассом, на спине. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. Эстафеты. | 1 |
| 61. | Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. Игра «Водное поло» | 1 |
| 62. | Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков до 400 м. Игры на воде. | 1 |
| 63. | Совершенствование техники плавания. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Игра «Водное поло». Свободное плавание. | 1 |
| 64. | Совершенствование техники плавания. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 600 м-учет. Игра «Водное поло». Свободное плавание. | 1 |
| 65. | Тестирование знаний (рубежная) Терминология избранной спортивной игры. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 66. | Правила поведения и техника безопасности при занятиях спортивными играми. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 67. | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 68. | Повторение ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Разучивание комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 69. | Вредные привычки и их профилактика средствами ФК. Повторение техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 70. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 71. | Повторение техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 72. | Особенности урочных и неурочных форм занятий ФК. Повторение тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 73. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 74. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 75. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 76. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 77. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 78. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 79. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 80. | Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом-учет. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 81. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 82. | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 83. | Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 84. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 85. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 86. | Правила поведения и техника безопасности на уроках л/а. Повторение техники спринтерского бега высокого и низкого старта от 40 м до 100 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Игра «Лапта». | 1 |
| 87. | Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10-12 мин). Совершенствование техники спринтерского бега высокого и низкого старта от 40 м до 100 м. Повторение техники эстафетного бега. Тестирование бег 30м; челночный бег. Игра «Вызов номеров». Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 88. | Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10-12 мин). Обучение техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега-учет. Тестирование прыжков в длину с места. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| 89. | Закрепление техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 12-15 мин); техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Тестирование поднимание туловища. Игры «Уйти от преследования», «Лапта». | 1 |
| 90. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин); техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега-учет. Обучение технике метания гранаты. Игры «Уйти от преследования», «Лапта». | 1 |
| 91. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин). Закрепление, совершенствование техники метания гранаты. Игры: Челнок», «Гонка с выбыванием», «Пустое место». | 1 |
| 92. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин). Совершенствование техники метания гранаты. Игра «Лапта». | 1 |
| 93. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег 1500 м). Совершенствование техники метания гранаты. Игра «Лапта». | 1 |
| 94. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег на 2000 м). Совершенствование техники метания гранаты -учет. Игра «Лапта». | 1 |
| 95. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег на 3000 м). Круговая тренировка. Тестирование: подтягивание из виса. Игра «Лапта». | 1 |
| 96. | Теоретический тест. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование: Бег 1000 м. Игра «Лапта». | 1 |
| 97. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры. Ознакомление с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов, остановок. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 98. | Терминология спортивной игры «футбол». Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 99. | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 100. | Повторение, закрепление техники защитных действий. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники-учет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 |
| 101. | Повторение, закрепление тактики игры. Совершенствование техники защитных действий. Игра по правилам. | 1 |
| 102. | Совершенствование тактики игры. Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |

10 класс девушки

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения и техника безопасности на уроках л/а. Виды соревнований по л/а и рекорды. Повторение техники спринтерского бега; техники высокого и низкого старта до 40 м. Эстафеты. | 1 |
| 2. | Понятие о физической культуре личности. Роль ФК и спорта в формировании здорового образа жизни. Правила поведения и техника безопасности. Закрепление и совершенствование техники элементов игры «Лапта» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Игра «Сумей догнать». | 1 |
| 3. | Правовые основы ФК и спорта, закрепленные в документах. Закрепление, совершенствование техники спринтерского бега; техники высокого и низкого старта до 40 м. Эстафеты. Развитие координационных способностей в играх. Игра «Лапта». Тестирование: Бег 30 м; Челночный бег 3 по 10м. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 4. | История развития комплекса ГТО и представления о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО. Совершенствование элементов игры «Лapta» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Закрепление технико- тактических умений и навыков в осаливании и самоосаливании. Учебная игра «Лapta». Развитие координационных способностей в играх. Тестирование: Подтягивание; поднимание туловища 30 сек. | 1 |
| 5. | Виды соревнований по л/а и рекорды. Совершенствование техники спринтерского бега; высокого и низкого старта до 40-60 м, техники стартового разгона. Обучение технике эстафетного бега. Игра «Вызов номеров». Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 6. | Предупреждение травматизма на занятиях ФК. Совершенствование элементов игры «Лapta» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Совершенствование технико- тактических умений и навыков в осаливании и самоосаливании. Учебная игра «Лapta». Эстафета на полосе препятствий. | 1 |
| 7. | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Совершенствование техники спринтерского бега (бег 60м, 100м). Обучение технике прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Тестирование: Прыжок в длину с места. Закрепление техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и.п. | 1 |
| 8. | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Совершенствование техники спринтерского бега (бег на результат 100м). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 9. | Прикладное значение л/а упражнений. Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 9 мин). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 10. | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Закрепление техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10 мин). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега-учет. Игры. | 1 |
| 11. | Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись»-учет. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 11 мин). Повторение техники метания теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Обучение, закрепление техники метания гранаты. Игра «Лучший прыгун». Игра «Лapta». | 1 |
| 12. | Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей). Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 12 мин); техники метания теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Закрепление, совершенствование техники метания гранаты. Игры «Перестрелка», «Снайперы». | 1 |
| 13. | Правила соревнований по Л/А. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 15 мин). Техника метания теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м-учет. Совершенствование техники метания гранаты- учет. Игры: Челнок», «Гонка с выбыванием», «Пустое место». | 1 |
| 14. | Теоретический тест. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование: Бег 1000 м. Игра «Лapta». | 1 |
| 15. | Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек, поворотов, приёма и передач мяча. Игры «Быстрые перемещения», «Быстрые передачи» | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 16. | Правила игры. Закрепление, совершенствование техники элементов волейбола (техники передвижений, остановок, поворотов и стоек). Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры «Точные перемещения», «Малый волейбол». | 1 |
| 17. | Разметка поля. Совершенствование техники элементов волейбола (техники приема и передач мяча). Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры. | 1 |
| 18. | Совершенствование техники элементов волейбола в эстафетах. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники -учет. Повторение техники подач (варианты подач мяча). Игры. | 1 |
| 19. | Закрепление, совершенствование техники подач. Повторение техники нападающего удара, блокирование. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите).Игра. | 1 |
| 20. | Совершенствование техники подач; техники нападающего удара-учет. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра. | 1 |
| 21. | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений (повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении).Повторение техники висов и упоров. Игра «Слушай команду», эстафеты. | 1 |
| 22. | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Закрепление, техники висов и упоров: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Лазания по гимнастической лестнице, подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Игра «Салки ноги от земли», эстафеты. | 1 |
| 23. | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование техники висов и упоров: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Лазания по гимнастической лестнице, подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Необычная эстафета. | 1 |
| 24. | Разучивание комплекса ОРУ без предметов на месте и в движении. Совершенствование техники висов и упоров: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Игра «Салки ноги от земли», эстафеты. | 1 |
| 25. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами (гимнастическими палками). Совершенствование техники висов и упоров: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок-учет. Игра «Лучшая команда», эстафеты. | 1 |
| 26. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами (гимнастическими обручами). Обучение технике опорного прыжка (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Игра «Лучшая движение», эстафеты. | 1 |
| 27. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами (гимнастическими скакалками). Закрепление техники опорного прыжка (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Игра «Кенгуру», эстафеты. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 28. | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Закрепление техники опорного прыжка (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 29. | Совершенствование (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 30. | Совершенствование техники опорного прыжка (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 31. | Повторение техники элементов акробатики. Обучение акробатическим упражнениям (сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 32. | Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Закрепление, совершенствование техники акробатических упражнений (сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках).Игра «Самый лучший угол» | 1 |
| 33. | Совершенствование техники акробатических упражнений (сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках) -учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 34. | Разучивание комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 35. | Закрепление комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 36. | Закрепление комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 37. | Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 38. | Разучивание комплекса ОРУ для формирования осанки. Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 39. | Закрепление комплекса ОРУ для формирования осанки. Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 40. | Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости (упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке). Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 |
| 41. | Закрепление комплекса упражнений на развитие гибкости (упражнения с партнером). Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 |
| 42. | Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства. Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости (упражнения на гимнастической стенке). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 43. | Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом. Закрепление комплекса упражнений на развитие гибкости (упражнения на гимнастической стенке). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 44. | История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Разучивание комплекса под музыку. Повторение упражнений на равновесие (с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 45. | Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Закрепление комплекса под музыку. Обучение основам хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания во время занятий ритмики. Игры под музыку. Закрепление, совершенствование упражнений на равновесие (с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне)-учет. | 1 |
| 46. | Рубежная КР (текущий контроль теоретических знаний). Закрепление основ хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания во время занятий ритмики. Игры под музыку. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 47. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение). Игра «Лыжники на места» | 1 |
| 48. | Повторение техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение). Обучение перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты, игра «Гонка по кругу» | 1 |
| 49. | Правила проведения самостоятельных занятий. Обучение перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты, игра «Гонка на лыжах в парах». | 1 |
| 50. | Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты, игра «Сороконожка на лыжах» | 1 |
| 51. | Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «По следам». | 1 |
| 52. | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные -учет. Повторение тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка на лыжах в парах» | 1 |
| 53. | Повторение техники конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка с форой» | 1 |
| 54. | Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка по кругу» | 1 |
| 55. | Особенности физической подготовки лыжника. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 3,5 км. Эстафеты, игра «Догонялки на лыжах» | 1 |
| 56. | Правила соревнований. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 4 км. Эстафеты, игра «Пятнашки на лыжах» | 1 |
| 57. | Повторение тактики в лыжных гонках: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 4,5 км. Эстафеты, игра «Гонка с форой» | 1 |
| 58. | Основы организации двигательного режима. Закрепление элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км-учет Эстафеты, игра «Гонка на лыжах в парах» | 1 |
| 59. | Правила поведения и техника безопасности при занятиях спортивными играми Терминология избранной спортивной игры. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 60. | Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 61. | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 62. | Повторение ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Разучивание комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 63. | Вредные привычки и их профилактика средствами ФК. Повторение техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 64. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 65. | Повторение техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 66. | Особенности урочных и внеурочных форм занятий ФК. Повторение тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 67. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 68. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 69. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 70. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 71. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 72. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 73. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 74. | Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом-учет. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 75. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 76. | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 77. | Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 78. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 79. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 80. | Правила поведения и техника безопасности на уроках л/а. Повторение техники спринтерского бега высокого и низкого старта от 60м до 100 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Игра «Лапта». | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 81. | Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10-12 мин). Совершенствование техники спринтерского бега высокого и низкого старта от 60м до 100 м. Повторение техники эстафетного бега. Тестирование бег 30м; челночный бег. Игра «Вызов номеров». Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 82. | Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10-12 мин). Обучение техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега-учет. Тестирование прыжков в длину с места. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 83. | Закрепление техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 12-15 мин); техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Тестирование поднимание туловища. Игры «Уйти от преследования», «Лапта». | 1 |
| 84. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 12-15 мин); техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега-учет. Обучение технике метания гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игры «Уйти от преследования», «Лапта». | 1 |
| 85. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин). Закрепление, совершенствование техники метания гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игры: Челнок», «Гонка с выбыванием», «Пустое место». | 1 |
| 86. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин). Совершенствование техники метания гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игра «Лапта». | 1 |
| 87. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег на 2000 м). Совершенствование техники метания гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игра «Лапта». | 1 |
| 88. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег на 2000 м). Совершенствование техники метания гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние-учет. Круговая тренировка. Игра «Лапта». | 1 |
| 89. | Теоретический тест. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Круговая тренировка. Тестирование: подтягивание из вися. Игра «Лапта». | 1 |
| 90. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции Тестирование: Бег 1000 м. Круговая тренировка. Тестирование: подтягивание из вися. Игра «Лапта». | 1 |
| 91. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми Правила игры. Ознакомление с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов, остановок. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 92. | Терминология спортивной игры «футбол». Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 93. | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 94. | Повторение, закрепление техники защитных действий. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники-учет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 |
| 95. | Повторение, закрепление тактики игры. Совершенствование техники защитных действий. Игра по правилам. | 1 |
| 96. | Совершенствование тактики игры. Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 97. | Техника безопасности при занятиях плаванием. Повторение правил поведения в экстремальной ситуации. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Повторение техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения). ИГРА «По местам». | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| 98. | Биомеханические особенности техники плавания. Повторение техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Плавание на боку, брассом, на спине. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. Эстафеты. | 1 |
| 99. | Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Элементы фигурного плавания. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. Игры на воде. Эстафеты. | 1 |
| 100. | Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Элементы фигурного плавания. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков до 400 м. Игры на воде. | 1 |
| 101. | Совершенствование техники плавания. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Свободное плавание. | 1 |
| 102. | Совершенствование техники плавания. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 600 м-учет. Свободное плавание. | 1 |

11 класс юноши

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения и техника безопасности на уроках л/а. Виды соревнований по л/а и рекорды. Повторение техники спринтерского бега; техники высокого и низкого старта до 40-60 м. Эстафеты. | 1 |
| 2. | Понятие о физической культуре личности. Роль ФК и спорта в формировании здорового образа жизни. Правила поведения и техника безопасности. Закрепление и совершенствование техники элементов игры «Лапта» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Игра «Сумей догнать». | 1 |
| 3. | Правовые основы ФК и спорта, закрепленные в документах. Закрепление, совершенствование техники спринтерского бега; техники высокого и низкого старта до 40-60 м. Эстафеты. Развитие координационных способностей в играх. Игра «Лапта». Тестирование: Бег 30 м; Челночный бег 3 по 10м. | 1 |
| 4. | История развития комплекса ГТО и представления о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО. Совершенствование элементов игры «Лапта» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Закрепление технико- тактических умений и навыков в осаливании и самоосаливании. Учебная игра «Лапта». Развитие координационных способностей в играх. Тестирование: Подтягивание; поднимание туловища 30 сек. | 1 |
| 5. | Виды соревнований по л/а и рекорды. Совершенствование техники спринтерского бега; высокого и низкого старта до 40-60 м, техники стартового разгона. Обучение техники эстафетного бега. Игра «Вызов номеров». Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 6. | Предупреждение травматизма на занятиях ФК. Совершенствование элементов игры «Лапта» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Совершенствование технико- тактических умений и навыков в осаливании и самоосаливании. Учебная игра «Лапта». Эстафета на полосе препятствий. | 1 |
| 7. | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Совершенствование техники спринтерского бега (бег 60м, 100м). Обучение технике прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Тестирование: Прыжок в длину с места. Закрепление техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и.п. | 1 |
| 8. | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Совершенствование техники спринтерского бега (бег на результат 100м). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 9. | Прикладное значение л/а упражнений. Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10 мин). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 10. | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Закрепление техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 12мин). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега-учет. Игры. | 1 |
| 11. | Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись»-учет. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 15 мин). Повторение техники: метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Обучение, закрепление техники метания гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Игра «Лучший прыгун». Игра «Лапта». | 1 |
| 12. | Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей). Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 20 мин); техники метания мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Закрепление, совершенствование техники метания гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Игры «Перестрелка», «Снайперы». | 1 |
| 13. | Правила соревнований по Л/А. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег 25 мин). Техника метания теннисного мяча и мяча 150 г -учет. Совершенствование техники метания гранаты- учет. Игры: «Челнок», «Гонка с выбыванием», «Пустое место». | 1 |
| 14. | Теоретический тест. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование: Бег 1000 м. Игра «Лапта». | 1 |
| 15. | Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек, поворотов, приёма и передач мяча. Игры «Быстрые перемещения», «Быстрые передачи» | 1 |
| 16. | Правила игры. Закрепление, совершенствование техники элементов волейбола (техники передвижений, остановок, поворотов и стоек). Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры «Точные перемещения», «Малый волейбол». | 1 |
| 17. | Разметка поля. Совершенствование техники элементов волейбола (техники приема и передач мяча). Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 18. | Совершенствование техники элементов волейбола в эстафетах. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники -учет. Повторение техники подач (варианты подач мяча). | 1 |
| 19. | Закрепление, совершенствование техники подач. Повторение техники нападающего удара, блокирование. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра | 1 |
| 20. | Совершенствование техники подач; техники нападающего удара-учет. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). | 1 |
| 21. | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений (повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении). Повторение техники висов и упоров. Игра «Слушай команду», эстафеты. | 1 |
| 22. | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Совершенствование строевых упражнений. Закрепление, техники висов и упоров: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Игра «Салки ноги от земли», эстафеты. | 1 |
| 23. | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование техники висов и упоров: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Необычная эстафета | 1 |
| 24. | Разучивание комплекса ОРУ без предметов на месте и в движении. Совершенствование техники висов и упоров: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Игра «Салки ноги от земли», эстафеты. | 1 |
| 25. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами (гимнастическими палками). Совершенствование техники висов и упоров: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь-учет. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад-учет. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Игра «Лучшая команда», эстафеты. | 1 |
| 26. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Обучение технике опорного прыжка (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см.) Игра «Лучшая движение», эстафеты. | 1 |
| 27. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами. Закрепление техники опорного прыжка (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см.) Игра «Кенгуру», эстафеты. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 28. | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Закрепление техники опорного прыжка (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см.) Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 29. | Совершенствование (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см.) Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 30. | Совершенствование техники опорного прыжка (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см.)-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 31. | Повторение техники элементов акробатики. Обучение акробатическим упражнениям (длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см.) Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 32. | Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Закрепление, совершенствование техники акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см.) Игра «Самый лучший угол» | 1 |
| 33. | Совершенствование техники акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см.)-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 34. | Разучивание комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 35. | Закрепление комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 36. | Закрепление комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 37. | Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 38. | Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 39. | Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 40. | Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости (упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке). Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 |
| 41. | Техника безопасности на занятиях, раздел единоборство. Обучение технике владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников». | 1 |
| 42. | Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Закрепление техники владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 43. | Гигиена борца. Совершенствование техники владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 44. | Совершенствование техники владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 45. | Совершенствование техники владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 46. | Совершенствование техники владения приемами: Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |
| 47. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение). Эстафеты, игра «Вызов номеров». | 1 |
| 48. | Повторение техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение). Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка по кругу» | 1 |
| 49. | Правила проведения самостоятельных занятий. Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка на лыжах в парах». | 1 |
| 50. | Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Сороконожка на лыжах» | 1 |
| 51. | Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «По следам» | 1 |
| 52. | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные -учет. Повторение тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка на лыжах в парах» | 1 |
| 53. | Повторение техники конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 4 км. Эстафеты, игра «Гонка с форой» | 1 |
| 54. | Особенности физической подготовки лыжника. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 4 км. Эстафеты, игра «Гонка по кругу» | 1 |
| 55. | Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 5 км. Эстафеты, игра «Догонялки на лыжах» | 1 |
| 56. | Правила соревнований. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафеты, игра «Пятнашки на лыжах». | 1 |
| 57. | Повторение тактики в лыжных гонках: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 6 км. Эстафеты, игра «Гонка с форой». | 1 |
| 58. | Основы организации двигательного режима. Закрепление, совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 6 км-учет. Эстафеты. | 1 |
| 59. | Техника безопасности при занятиях плаванием. Повторение правил поведения в экстремальной ситуации. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Повторение техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения). ИГРА «Салки». | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 60. | Биомеханические особенности техники плавания. Повторение техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Плавание на боку, брассом, на спине. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. Эстафеты. | 1 |
| 61. | Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков 25-50 м по 2-6 раз. Игра «Водное поло» | 1 |
| 62. | Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Развитие выносливости в повторном проплывании отрезков до 400 м. Игры на воде. | 1 |
| 63. | Совершенствование техники плавания. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Игра «Водное поло». Свободное плавание. | 1 |
| 64. | Совершенствование техники плавания. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 600 м-учет. Игра «Водное поло». Свободное плавание. | 1 |
| 65. | Тестирование знаний (рубежная) Терминология избранной спортивной игры. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 66. | Правила поведения и техника безопасности при занятиях спортивными играми. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 67. | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 68. | Повторение ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Разучивание комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 69. | Вредные привычки и их профилактика средствами ФК. Повторение техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 70. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 71. | Повторение техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 72. | Особенности урочных и неурочных форм занятий ФК. Повторение тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 73. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 74. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 75. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 76. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 77. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 78. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 79. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 80. | Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом-учет. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 81. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 82. | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 83. | Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 84. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 85. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 86. | Правила поведения и техника безопасности на уроках л/а. Повторение техники спринтерского бега высокого и низкого старта от 40 м до 100 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Игра «Лапта». | 1 |
| 87. | Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10-12 мин). Совершенствование техники спринтерского бега высокого и низкого старта от 40 м до 100 м. Повторение техники эстафетного бега. Тестирование бег 30м; челночный бег. Игра «Вызов номеров». Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 88. | Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10-12 мин). Обучение техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега-учет. Тестирование прыжков в длину с места. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 89. | Закрепление техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 12-15 мин); техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Тестирование поднимание туловища. Игры «Уйти от преследования», «Лапта». | 1 |
| 90. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин); техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега-учет. Обучение технике метания гранаты. Игры «Уйти от преследования», «Лапта». | 1 |
| 91. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин). Закрепление, совершенствование техники метания гранаты. Игры: Челнок», «Гонка с выбыванием», «Пустое место». | 1 |
| 92. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин). Совершенствование техники метания гранаты. Игра «Лапта». | 1 |
| 93. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег 1500 м). Совершенствование техники метания гранаты. Игра «Лапта». | 1 |
| 94. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег на 2000 м). Совершенствование техники метания гранаты -учет. Игра «Лапта». | 1 |
| 95. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег на 3000 м). Круговая тренировка. Тестирование: подтягивание из виса. Игра «Лапта». | 1 |
| 96. | Теоретический тест. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование: Бег 1000 м. Игра «Лапта». | 1 |
| 97. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры. Ознакомление с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов, остановок. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 98. | Терминология спортивной игры «футбол». Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 99. | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 100 | Повторение, закрепление техники защитных действий. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники-учет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 |
| 101 | Повторение, закрепление тактики игры. Совершенствование техники защитных действий. Игра по правилам. | 1 |
| 102 | Совершенствование тактики игры. Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |

11 класс девушки

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1. | Инструктаж: техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения и техника безопасности на уроках л/а. Виды соревнований по л/а и рекорды. Повторение техники спринтерского бега; техники высокого и низкого старта до 40 м. Эстафеты. | 1 |
| 2. | История развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО. Правила поведения и техника безопасности, раздел «Лапта». Закрепление и совершенствование техники элементов игры «Лапта» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Игра «Сумей догнать». | 1 |
| 3. | Физическая культура - важная часть культуры общества. Закрепление, совершенствование техники спринтерского бега; техники высокого и низкого старта до 40 м. Эстафеты. Развитие координационных способностей в играх. Игра «Лапта». Тестирование: Бег 30 м; Челночный бег 3 по 10м. | 1 |
| 4. | Виды испытаний (тестов) V ступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). Совершенствование элементов игры «Лапта» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Закрепление технико-тактических умений и навыков в осаливании и самоосаливании. Учебная игра «Лапта». Развитие координационных способностей в играх. Тестирование: Подтягивание; поднимание туловища 30 сек. | 1 |
| 5. | Формы организации физического воспитания в семье. Совершенствование техники спринтерского бега; высокого и низкого старта до 40-60 м, техники стартового разгона. Обучение техники эстафетного бега. Игра «Вызов номеров». Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 6. | Предупреждение травматизма на занятиях ФК. Совершенствование элементов игры «Лапта» (стойки, перемещения, броски и передачи мяча, удары по мячу). Совершенствование технико- тактических умений и навыков в осаливании и самоосаливании. Учебная игра «Лапта». Эстафета на полосе препятствий. | 1 |
| 7. | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Совершенствование техники спринтерского бега (бег 60м, 100м). Обучение технике прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Тестирование: Прыжок в длину с места. Закрепление техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и.п. | 1 |
| 8. | Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Совершенствование техники спринтерского бега (бег на результат 100м). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 9. | Прикладное значение л/а упражнений. Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 9 мин). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 10. | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Закрепление техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10 мин). Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись». Совершенствование техники эстафетного бега-учет. Игры. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 11. | Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способами «ножницы», «прогнувшись»-учет. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 11 мин). Повторение техники метания теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Повторение, закрепление техники метания гранаты. Игра «Лучший прыгун». Игра «Лапта». | 1 |
| 12. | Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей). Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 12 мин); техники метания теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Закрепление, совершенствование техники метания гранаты. Игры «Перестрелка», «Снайперы». | 1 |
| 13. | Правила соревнований по Л/А. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 15 мин). Техника метания теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м-учет. Совершенствование техники метания гранаты-учет. Игры: Челнок», «Гонка с выбыванием», «Пустое место». | 1 |
| 14. | Теоретический тест. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование: Бег 1000 м. Игра «Лапта». | 1 |
| 15. | Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек, поворотов, приёма и передач мяча. Игры «Быстрые перемещения», «Быстрые передачи» | 1 |
| 16. | Правила игры. Закрепление, совершенствование техники элементов волейбола (техники передвижений, остановок, поворотов и стоек). Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры «Точные перемещения», «Малый волейбол». | 1 |
| 17. | Разметка поля. Совершенствование техники элементов волейбола (техники приема и передач мяча). Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры. | 1 |
| 18. | Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Совершенствование техники элементов волейбола в эстафетах. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники -учет. Повторение техники подач (варианты подач мяча). Игры. | 1 |
| 19. | Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом. Закрепление, совершенствование техники подач. Повторение техники нападающего удара, блокирование. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра. | 1 |
| 20. | Совершенствование техники подач; техники нападающего удара-учет. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра. | 1 |
| 21. | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений (повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении). Повторение техники висов и упоров. Игра «Слушай команду», эстафеты. | 1 |
| 22. | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Совершенствование строевых упражнений. Закрепление, техники висов и упоров: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Лазания по гимнастической лестнице, подтягивания из вися лежа на низкой перекладине. Игра «Салки ноги от земли», эстафеты. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 23. | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование техники висов и упоров: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Лазания по гимнастической лестнице, подтягивания из вися лежа на низкой перекладине. Эстафета. | 1 |
| 24. | Разучивание комплекса ОРУ без предметов на месте и в движении. Совершенствование техники висов и упоров: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Игра «Салки ноги от земли», эстафеты. | 1 |
| 25. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами (гимнастическими палками). Совершенствование техники висов и упоров: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок-учет. Игра «Лучшая команда», эстафеты. | 1 |
| 26. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами (гимнастическими обручами). Обучение технике опорного прыжка (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Игра «Лучшая движение», эстафеты. | 1 |
| 27. | Разучивание комплекса ОРУ с предметами (гимнастическими скакалками). Закрепление техники опорного прыжка (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Игра «Кенгуру», эстафеты. | 1 |
| 28. | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Закрепление техники опорного прыжка (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 29. | Совершенствование (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 30. | Совершенствование техники опорного прыжка (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 31. | Повторение техники элементов акробатики. Обучение акробатическим упражнениям (сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 32. | Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Закрепление, совершенствование техники акробатических упражнений (сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках).Игра «Самый лучший угол» | 1 |
| 33. | Совершенствование техники акробатических упражнений (сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках) -учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 34. | Разучивание комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 35. | Закрепление комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 36. | Закрепление комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 37. | Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 38. | Разучивание комплекса ОРУ для формирования осанки.Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 39. | Закрепление комплекса ОРУ для формирования осанки. Совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических элементов-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 40. | Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости (упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке). Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 |
| 41. | Закрепление комплекса упражнений на развитие гибкости (упражнения с партнером). Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 |
| 42. | Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства. Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости (упражнения на гимнастической стенке). Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 |
| 43. | Рубежная КР (текущий контроль теоретических знаний). Закрепление комплекса упражнений на развитие гибкости (упражнения на гимнастической стенке). Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 |
| 44. | История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Разучивание комплекса под музыку. Повторение упражнений на равновесие (с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 45. | Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Закрепление комплекса под музыку. Закрепление, совершенствование упражнений на равновесие (с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне)-учет. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 46. | Совершенствование упражнений в равновесии (с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне)-учет. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 47. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение). Игра «Лыжники на места». | 1 |
| 48. | Повторение техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение). Обучение перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты, игра «Гонка по кругу». | 1 |
| 49. | Правила проведения самостоятельных занятий. Обучение перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты, игра «Гонка на лыжах в парах». | 1 |
| 50. | Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты, игра «Сороконожка на лыжах» | 1 |
| 51. | Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «По следам». | 1 |
| 52. | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные -учет. Повторение тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка на лыжах в парах». | 1 |
| 53. | Повторение техники конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка с форой». | 1 |
| 54. | Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 3 км. Эстафеты, игра «Гонка по кругу». | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 55. | Особенности физической подготовки лыжника. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки (повороты, спуски, торможение, подъемы и др). Прохождение дистанции до 3,5 км. Эстафеты, игра «Догонялки на лыжах». | 1 |
| 56. | Правила соревнований. Совершенствование техники лыжных ходов, элементов лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 4 км. Эстафеты, игра «Пятнашки на лыжах». | 1 |
| 57. | Повторение тактики в лыжных гонках: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 4,5 км. Эстафеты, игра «Гонка с форой». | 1 |
| 58. | Основы организации двигательного режима. Закрепление элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км-учет Эстафеты, игра «Гонка на лыжах в парах». | 1 |
| 59. | Правила поведения и техника безопасности при занятиях спортивными играми Терминология избранной спортивной игры. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 60. | Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 61. | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 62. | Повторение ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Разучивание комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 63. | Вредные привычки и их профилактика средствами ФК. Повторение техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 64. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 65. | Повторение техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники элементов баскетбола. Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 66. | Особенности урочных и неурочных форм занятий ФК. Повторение тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Закрепление комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 67. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 68. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 69. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 70. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 71. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 72. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 73. | Совершенствование техники элементов баскетбола. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 74. | Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом-учет. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| 75. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 76. | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 77. | Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 78. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 79. | Совершенствование техники элементов баскетбола в эстафетах. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 80. | Правила поведения и техника безопасности на уроках л/а. Повторение техники спринтерского бега высокого и низкого старта от 60м до 100 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Игра «Лапта». | 1 |
| 81. | Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10-12 мин). Совершенствование техники спринтерского бега высокого и низкого старта от 60м до 100 м. Повторение техники эстафетного бега. Тестирование бег 30м; челночный бег.Игра «Вызов номеров». Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 82. | Повторение техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 10-12 мин). Обучение техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники эстафетного бега-учет. Тестирование прыжок в длину с места. Эстафеты, старты из различных и. п. | 1 |
| 83. | Закрепление техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 12-15 мин); техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Тестирование поднимание туловища. Игры «Уйти от преследования», «Лапта». | 1 |
| 84. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 12-15 мин); техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега-учет. Обучение технике метания гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игры «Уйти от преследования», «Лапта». | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| 85. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин). Закрепление, совершенствование техники метания гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игры: Челнок», «Гонка с выбыванием», «Пустое место». | 1 |
| 86. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин). Совершенствование техники метания гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игра «Лапта». | 1 |
| 87. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег на 2000 м). Совершенствование техники метания гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игра «Лапта». | 1 |
| 88. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег на 2000 м). Совершенствование техники метания гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние-учет. Круговая тренировка. Игра «Лапта». | 1 |
| 89. | Теоретический тест. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Круговая тренировка. Тестирование: подтягивание из виса. Игра «Лапта». | 1 |
| 90. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции Тестирование: Бег 1000 м. Круговая тренировка. Тестирование: подтягивание из виса. Игра «Лапта». | 1 |
| 91. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми Правила игры. Ознакомление с техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов, остановок. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 92. | Терминология спортивной игры «футбол». Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 93. | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники. | 1 |
| 94. | Повторение, закрепление техники защитных действий. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники-учет. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 |
| 95. | Повторение, закрепление тактики игры. Совершенствование техники защитных действий. Игра по правилам. | 1 |
| 96. | Совершенствование тактики игры. Круговая тренировка. Игра по правилам. | 1 |
| 97. | Техника безопасности при занятиях плаванием. Повторение правил поведение в экстремальной ситуации. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Повторение техники движений ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, СПУ (специальных плавательных упражнений для изучения). ИГРА «По местам». | 1 |
| 98. | Биомеханические особенности техники плавания. Повторение техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Плавание на боку, брассом, на спине. Развитие выносливости в повторном проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз. Эстафеты. | 1 |
| 99. | Закрепление техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Элементы фигурного плавания. Развитие выносливости в повторном проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз. Игры на воде. Эстафеты. | 1 |
| 100. | Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища и плавание в полной координации, СПУ. Элементы фигурного плавания. Развитие выносливости в повторном проплывание отрезков до 400 м. Игры на воде. | 1 |

| | | |
|------|---|---|
| 101. | Совершенствование техники плавания. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 400 м. Свободное плавание. | 1 |
| 102. | Совершенствование техники плавания. Развитие выносливости в проплывании отрезков до 600 м-учет. Свободное плавание. | 1 |

Тематическое планирование с характеристикой видов деятельности учащихся

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|---|--|--|
| Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | | |
| Правовые основы физической культуры и спорта | Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ. | Раскрывают цели и назначение статей "Конституции", Федерального закона "О физической культуре и спорте", Закона Российской Федерации "Об образовании" |
| Понятие о физической культуре личности | Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности |
| Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное | Готовят доклад и ищут в Интернете сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в профилактике всевозможных заболеваний и укреплении здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства о пользе регулярных и правильно дозируемых физических упражнений в |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья</p> | <p>улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют почему, из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят так называемые аэробные упражнения</p> |
| <p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</p> | <p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p> | <p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p> |
| <p>Основные формы и виды физических упражнений</p> | <p>Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</p> | <p>Анализируют понятие "Физическое упражнение", объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те либо</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | | другие физические качества |
| Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями | Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье | Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. Раскрывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры |
| Адаптивная физическая культура | Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация | Готовят доклады на темы "Адаптивная физическая культура" и ее основные виды: "адаптивное физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптивная двигательная реабилитация", "адаптивная физическая рекреация"; история Паралимпийских игр |
| Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями | Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб | Готовят доклады на тему "Физические нагрузки" на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб |
| Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности | Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели | Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и |

| | | |
|---|--|--|
| | состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов) | недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью |
| Основы организации двигательного режима | Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом | Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций |
| Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования | Раскрывают значение и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях: цели и задачи соревнования; руководство; время и место проведения; участники; программа; условия проведения и зачет; порядок награждения лучших участников и команд; форма заявки и сроки ее предоставления; на основе публикаций журнала "Физическая культура в школе" готовят доклады на тему "Спортивно-массовые соревнования в школе" |
| Понятие телосложения и характеристика его основных типов | Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения и осанку. Методы контроля за изменением показателей телосложения | Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на регулирование |

| | | |
|--|--|---|
| | | телосложения; объясняют для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для ее формирования |
| Способы регулирования массы тела человека | Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела | Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; Раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения |
| Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов | Раскрывают негативные последствия от употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему |
| Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений | Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства | Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут в Интернете и готовят доклады |
| Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение | Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр | Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности |

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол

| | | |
|---|--|--------------------------|
| Совершенствование техники передвижений, | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Составляют комбинации из |
|---|--|--------------------------|

| | | |
|--|--|--|
| остановок, поворотов, стоек | | освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику |

| | | |
|--|--|--|
| | | бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику |

| | | |
|--|---|--|
| | | освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха |
| Волейбол | | |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности |

| | | |
|---|---|---|
| Совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча | Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку | Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения;</p> <p>взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Совершенствование тактики игры</p> | <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> | <p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p> |
| <p>Футбол</p> | | |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> | <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</p> | <p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью</p> | <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Совершенствование техники ведения мяча</p> | <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> | <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и</p> | <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> | <p>Составляют комбинации из освоенных элементов</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>развитие кондиционных и координационных способностей</p> | | <p>техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Совершенствование техники защитных действий</p> | <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p> | <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Совершенствование тактики игры</p> | <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> | <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> | <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p> |
| <p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</p> | <p>Упражнения¹ по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.;</p> <p>варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).</p> <p>Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> |
| <p>Развитие выносливости</p> | <p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости</p> |
| <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> | <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития скоростных и</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | скоростно-силовых способностей |
| Углубление знаний о спортивных играх | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия: «физическая», «техническая», «тактическая», «психологическая» подготовка; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий | Организуют со сверстниками и учениками более младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игры |
| Гимнастика с элементами акробатики | | |
| | Юноши | Девушки |
| Совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в | Четко выполняют строевые упражнения |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | | |
| Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении | | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами |
| Освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.) | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений |
| Освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> | ранее освоенных элементов | разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p> | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | <p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p> | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |

| | | |
|---|--|--|
| Развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками | Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| Легкая атлетика | | |
| | Юноши | Девушки |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p> | <p>Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег на результат на 100 м Эстафетный бег</p> | | <p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Совершенствование техники длительного бега</p> | <p>Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м</p> | <p>Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин Бег на 2000 м</p> | <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных</p> |

| | | | |
|---|--------------------------------------|--|---|
| | | | сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега | | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега | | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | | сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники метания в цель и на дальность | <p>Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10–12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и</p> | <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12–14 м.</p> <p>Метание гранаты 300–500 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p> | <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |

| | | | |
|---|---|--------------------------|---|
| | заданное расстояние. | | |
| Развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 мин | Используют данные упражнения для развития выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов | | Используют данные упражнения для развития скоростных способностей |
| Развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками | | Используют данные упражнения для развития координационных способностей |
| Знания | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований | | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой | | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками | | Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Лыжная подготовка | | | |
| | 10 класс | 11 класс | |
| Освоение техники лыжных ходов | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши) | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции |
| Знания | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях | | Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p> |
| Элементы единоборств | | |
| Освоение техникой владения приемами | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка | <p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности</p> |
| Развитие координационных способностей | Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. | <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p> |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах | <p>Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> |
| Знания | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. | <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | Техника безопасности. Гигиена борца | развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Освоение организаторскими умениями | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств | Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала |
| Плавание | | |
| Закрепление изученных способов плавания | Плавание изученными спортивными способами | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития |

| | | |
|---|--|--|
| | | соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности |
| Освоение плавания прикладными способами | Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде | Объясняют и умеют показать технику плавания прикладными способами |
| Развитие выносливости | Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз | Применяют данные упражнения для развития выносливости |
| Развитие координационных способностей | Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки) | Применяют данные упражнения для развития координационных способностей |
| Знания | Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления и сохранения здоровья и жизни, развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |

| | | |
|---|--|--|
| Овладение организаторскими способностями | Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками | Измеряют результаты, оценивают их и помогают проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | |
| Как правильно тренироваться | Справка от врача о состоянии здоровья. Правила проведения самостоятельных занятий | Используют разученные на урочных занятиях упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля |
| Утренняя гимнастика | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания |
| Совершенствуйте координационные способности | Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта | Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности |
| Ритмическая гимнастика для девушек | История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастики. Правила составления комплексов ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения | Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| | | гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений из классических, народных или современных спортивных танцев |
| Атлетическая гимнастика для юношей | История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп | Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики |
| Роликовые коньки | История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приемы | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений |
| Оздоровительный бег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях | Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом |
| Дартс | История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры | Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах |
| Аэробика | История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов аэробной гимнастики | Составляют комплексы из упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Рефераты и итоговые работы | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |
|----------------------------|--|--|

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

Спортивные игры. В 10—11 классах продолжается углублённое изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, способы передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приёмов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и способов взаимодействия в 10—11 классах продолжается освоение более сложных приёмов техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще выбирать метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приёмов.

В старшем школьном возрасте увеличивается роль игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют приемами группового взаимодействия в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить необходимое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведённого на спортивные игры, или в два этапа.

Гимнастика с элементами акробатики. В старших классах продолжается более углублённое изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это происходит благодаря соединению различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединёнными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включённые в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль, поскольку готовят их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для благополучного материнства в будущем.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большую роль гимнастических упражнений не только в развитии физических способностей, но и в воспитании волевых качеств (особенно это касается упражнений на снарядах), формировании красивой осанки, фигуры, походки, движений. С этой целью он сообщает необходимые сведения о значении гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Лёгкая атлетика. В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжённо воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов

прыжков и метаний. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект и способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по лёгкой атлетике следует создавать условия для воспитания у старшеклассников стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создаёт благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчётом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. При планировании занятий с юношами следует предусмотреть использование материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Лыжная подготовка. Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остаётся той же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности. Чаще, чем в средних классах, устраиваются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы для отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, её нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

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

Элементы единоборств (атлетические). В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приёмы борьбы

лежа и стоя. Результатом обучения является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). В этот период усиливается сопряжённое совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Освоению программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами единоборства могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

На занятиях с девушками и юношами, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, необходимо использовать программный материал предыдущих классов, для них можно организовать дополнительные занятия во внеурочное время. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению плаванием всеми спортивными способами, учитель может разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде.

В 10—11 классах следует усилить акцент на использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания, на формирование умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

Вариативная часть содержания программного материала.

«Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальной игры «Лапта».

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определили 3 часа, раздел «Лапта». Используя другую составляющую вариативной части определили 12 часов на спортивные игры (волейбол, футбол).

Методические рекомендации по реализации образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура»

Областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Белгородский институт развития образования» подготовил для педагогов методические рекомендации по реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В онлайн-режиме через форум «Дистанционный педагог» на сайте moosbeligo.ru сотрудники кафедры дополнительного образования и воспитательных технологий ОГАОУ ДПО «БелИРО» готовы отвечать на ваши вопросы и вместе обсуждать профессиональные проблемы. Рекомендации по проведению урока «Физическая культура». Важно помнить о том, что значительную часть учебного дистанционного обучения ребенок проводит, сидя за монитором компьютера и наша основная задача компенсировать недостаток двигательной активности.

I. Тема урока прописывается в «Виртуальной школе» четко в соответствии с календарно-тематическим планированием. Как и обычный, дистанционный урок начинается с модуля «Основы знаний». Небольшой текстовый файл для самостоятельного изучения или изучения с учителем в виде общения в социальных сетях или на других интернет-платформах – по временным рамкам не более 5 минут.

Для учителей физической культуры будут полезны следующие онлайн-сервисы (с электронными ссылками), которые доступны для организации учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий:

1) Министерство просвещения (<https://edu.gov.ru>)

Минпросвещения разработало, опубликовало и направило в регионы методические рекомендации по реализации программ начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Методические рекомендации:
<https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>

Все возникающие вопросы в ежедневном режиме отслеживает созданная Минпросвещения России и Рособнадзором рабочая группа по взаимодействию и координации с региональными органами управления образованием.

Горячая линия методической поддержки учителей и родителей: +7 (800) 200-91-85 (круглосуточно в режиме 24/7).

2) Онлайн-ресурсы для дистанционного обучения:

2.1) Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru>)

«Российская электронная школа» создана в рамках исполнения подпункта «б» пункта 1 Перечня поручений Президента Российской Федерации от 2 января 2016 г. № Пр-15ГС с целью обеспечения массового использования дидактических и методических образовательных ресурсов в образовательной деятельности всеми участниками образовательных отношений: обучающимися, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками, организациями, осуществляющими образовательную деятельность. «Российская электронная школа» – это интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1 по 11 класс от лучших учителей страны, созданные для того, чтобы у каждого ребенка была возможность получить бесплатное качественное общее образование.

Физическая культура - <https://resh.edu.ru/subject/9/>

2.2) «InternetUrok.ru» (<https://home-school.interneturok.ru>)

InternetUrok.ru предоставляет платформу для дистанционного обучения: расписание, тысячи видеуроков и видеоконсультаций по темам школьной программы, интерактивные тренажеры для закрепления материала и тесты для проверки усвоения, домашние задания, возможность задать вопрос и получить ответ от учителя. Выверенная методистами и соответствующая ФГОС, – постоянно пополняемая коллекция видеуроков по учебным предметам общего образования. Все материалы сайта бесплатны, свободны от рекламы и доступны любому желающему.

2.3) Яндекс.Учебник (<https://education.yandex.ru/home/>)

Сервис для учителей с большим количеством уникальных заданий по физкультуре. На сайте представлены рекомендации по работе с Яндекс.Учебником при дистанционном обучении, также возможны видеотрансляции, демонстрация экрана и чат для дистанционной работы.

3) Группа компаний «Просвещение» предоставляет образовательным организациям бесплатный доступ к электронным версиям учебно-методических комплексов, входящих в Федеральный перечень, на время сложившейся эпидемиологической ситуации. Доступ распространяется

на сам учебник и специальные тренажеры для отработки и закрепления полученных знаний. В ближайшие дни в открытом доступе окажутся учебники и образовательные ресурсы для всех школ страны.

Список электронных учебников можно увидеть на сайте <https://digital.prosv.ru/> . Здесь же можно найти инструкции для комфортного использования и интеграции цифровых решений в образовательный процесс.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений, приближенных к теме урока (выполняется по подготовленному учителем материалу (набранный в Word, по ссылке в интернете), главное, чтобы задание было доступно возрастному порогу обучающегося – по времени 5 минут.

III. Во время проведения основной части рекомендуем использовать практическую составляющую урока. Подбирать или составлять комплексы упражнений с учетом возраста обучающихся. Записывать или скачивать обучающие видео, которые приближены к теме урока, в Disk учетной записи в электронной почте или в другие ресурсы. Учитель рассылает эту ссылку обучающимся (можно делать и индивидуальные задания), во время урока ученики переходят по ссылке и выполняют задания. Можно использовать конференцсвязь, и учитель в процессе урока может корректировать каждого обучающегося.

Понимаем, что в примерной программе по «Физической культуре» в 4 четверти проходят изучение материала по легкой атлетике, спортивным или подвижным играм, поэтому подбираем комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях, которые бы работали на те же группы мышц, что и задания в КТП – 10-15 минут.

Для проведения основной части урока также рекомендуем Вам пользоваться сервисом 1 С.

Как работает сервис:

Учитель выбирает ролик на YouTube с уроком физкультуры (если не нашел готовый ролик – записывает себя, выкладывает ролик на YouTube);

Учитель копирует адрес ролика с YouTube, и вставляет эту ссылку в физкультурный сервис;

Сервис выдает в ответ ссылку на готовый урок;

Учитель рассылает эту ссылку и время начала урока целому классу (или тем ученикам, кто должен заниматься);

В назначенное учителем время все переходят по ссылке. Каждый включает себе видео, причем, даже если кто-то опоздал и включил позже, он увидит не с начала, т.к. все видят одновременно одно и то же место видео.

По умолчанию микрофоны выключены, но их можно по желанию включать и выключать по ходу урока, учитель может смотреть на учеников по ходу ролика и давать

комментарии. Главное отличие, например, от Zoom или Skype, где учитель может собрать своих учеников и сам делать вместе с ними упражнения – учитель свободен во время урока и может контролировать и корректировать процесс, не допускать, чтобы ребята делали упражнения неправильно или ограничивать нагрузку в случае необходимости.

Как подключиться к сервису:

Пришлите запрос на адрес sco@1c.ru с темой «Хочу уроки физкультуры»;

В теме письма укажите название организации, город и регион, должность и фамилию с инициалами;

В ответ на письмо вы получите ссылки и подробные инструкции и уже на следующий день можно проводить уроки физкультуры.

IV. В заключительной части давать упражнения на осанку, восстановительные мероприятия – 5 минут.

V. В домашнее задание рекомендуем:

- в старшем звене: комплексы упражнений из фитнеса, йоги, калланетики, дыхательной и зрительной гимнастики.