

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Муниципальное образование «Город Киров»**

**МБОУ СОШ №73 г.Кирова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 11 класса**

**Город Киров 2023**



## Содержание

Введение .....	4
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах .....	4
2. Содержание учебного предмета .....	12
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы .....	21
Приложения к рабочей программе .....	22
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10 классов.....	22
Приложение 2. Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 11 классов.....	35
Список литературы.....	50

## **Введение**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности») составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования и авторской программы по физической культуре для 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах (базовый уровень) направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы** должны отражать:

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

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

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискримина-

ции по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Примечание: Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:**

**1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:**

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

**2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

**3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:**

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов (п. 7.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы** должны отражать:

1) 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;

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

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

**Примечание: Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы** должны отражать:

**1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:**

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

**2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:**

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников (п. 8.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре на базовом уровне** должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

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



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

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

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

**Примечание: предметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:**

**1) для слепых и слабовидящих обучающихся:**

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

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

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578);

**2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

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

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

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

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

***В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:***

*Выпускник на базовом уровне научится:*

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.



## 2. Содержание учебного предмета

### **Физическая культура и здоровый образ жизни.**

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

- Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

- Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

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

- Оздоровительная ходьба и бег.

## **Физическое совершенствование**

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);
- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты;
- передвижение на лыжах;
- плавание;
- технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;
- техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;
- спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
- прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;
- кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
- прикладное плавание.

### **Содержание материала по классам**

<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
<b>Знания о физической культуре и здоровый образ жизни</b>	
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической

<p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи</p>
<p>Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения</p>	<p>Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки</p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	
<p>Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры, приобретенных в начальной и основной школе</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.)</p>
<p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса</p>	<p>Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы тела и длины тела, соотношение роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, ЖЕЛ, частоты дыхания. Методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей)</p>
<p>Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подго-</p>	<p>Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Те-</p>

товленности и работоспособности)	стирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена
<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>
<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p><b>Совершенствование строевых упражнений:</b> повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног.</p> <p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</b></p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седы ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><b>Висы и упоры (для девушки).</b></p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b></p> <p>Юноши: прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120 см.).</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p><b>Совершенствование строевых упражнений:</b> повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</b></p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седы ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><b>Висы и упоры (для девушки).</b></p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b></p> <p>Юноши</p> <p>Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125см.).</p> <p>Девушки: прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p>

<p>Девушки: прыжок углом с косо­го разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа.</p> <p><b>Развитие физических способностей:</b> упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.</p>	<p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа.</p> <p><b>Развитие физических способностей:</b> упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Легкая атлетика</b></p>
<p>Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега (40, 60, 100метров).</p> <p>Эстафетный бег (4x100м.).</p> <p>Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись».</p> <p>Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов).</p> <p>Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега 9-11 шагов.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега (100 метров).</p> <p>Эстафетный бег (4x100м.).</p> <p>Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Прыжки и многоскоки. Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов).</p> <p>Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись».</p> <p>Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега 9-11 шагов.</p> <p>Упражнения для развития выносливо-</p>



<p>Упражнения для развития выносливости: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования.</p> <p>Упражнения для координационных способностей.</p> <p>Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.</p>	<p>сти: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования</p> <p>Упражнения для координационных способностей.</p> <p>Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.</p>
<p><b>Лыжная подготовка (Лыжные гонки).</b> Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками.</p> <p>Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий на лыжах:</p> <p>Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и среднепокатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы. Элементы тактики лыжных ходов:</p> <p>Распределение сил на дистанции, резкое ускорение, приемы борьбы с противником.</p> <p>Прохождение дистанции 4-5 км.</p>	<p><b>Лыжная подготовка (Лыжные гонки).</b></p> <p>Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками.</p> <p>Закрепление техники ранее изученных лыжных ходов.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий на лыжах:</p> <p>Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и среднепокатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы.</p> <p>Элементы тактики лыжных ходов:</p> <p>Распределение сил на дистанции, резкое ускорение, приемы борьбы с противником.</p> <p>Прохождение дистанции 5-8 км.</p>
<p><b>Волейбол.</b></p> <p>Техника безопасности при занятии волейболом.</p> <p>Совершенствовании техники приема и передач мяча:</p> <p>Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину;</p>	<p><b>Волейбол.</b></p> <p>Техника безопасности при занятии волейболом.</p> <p>Совершенствовании техники приема и передач мяча:</p> <p>Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной</p>

<p>прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе.</p> <p>Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.</p> <p>Индивидуальное блокирование, групповое блокирование.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p>рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе.</p> <p>Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.</p> <p>Индивидуальное блокирование, групповое блокирование.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Учебная игра. Ведение протокола</p>
<p><b>Баскетбол.</b></p> <p>Техника безопасности при занятии баскетболом.</p> <p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p>	<p><b>Баскетбол.</b></p> <p>Техника безопасности при занятии баскетболом.</p> <p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение</p>

<p>Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p>протокола.</p>
<p><b>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока).</b>  Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью.  Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.  Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой.  Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.  Тактические действия в защите, в нападении.  Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных, скоростных способностей. Учебная игра.</p>	<p><b>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока).</b>  Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью.  Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом.  Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой.  Тактические действия в защите, в нападении.  Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.  Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных, скоростных способностей. Учебная игра.</p>
<p><b>Полоса препятствий.</b>  Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс).  Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p>	<p><b>Полоса препятствий.</b>  Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс).  Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>

<p><b>Плавание.</b>  Правила техники безопасности при занятии плаванием.  Возникновение плавания.  Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>	<p><b>Плавание.</b>  Правила техники безопасности при занятии плаванием.  Возникновение плавания.  Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>
<p><b>Туризм.</b>  Организация и проведение пеших походов.  Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>	<p><b>Туризм.</b>  Организация и проведение пеших походов.  Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>
<p><b>Элементы единоборства.</b>  Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p>	<p><b>Элементы единоборства.</b>  Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p>
<p><b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО:</b>  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)</p>	<p><b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО:</b>  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)</p>

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

<b>№</b>	<b>Название темы(разделов)</b>	<b>Количество часов в 10 классе</b>	<b>Количество часов в 11 классе</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	87	87
1.1	<b>Знания о физической культуре и здоровый образ жизни</b>	6	6
1.2	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
1.3	<b>Физическое совершенствование</b>	81	81
	Гимнастика с основами акробатики	19	19
	Легкая атлетика	22	22
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Кроссовая подготовка.	13	13
	Спортивные игры	20	20
	Элементы единоборств	7	7
	Плавание	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	15	15
2.1	<b>Материал, связанный с региональными и национальными особенностями.</b>		
	Элементы единоборств. Прикладная физическая подготовка.	2	2
	Футбол, мини-футбол	3	3
	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Туризм	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
2.2	<b>По выбору школы</b>		
	Спортивные игры	10	10
	<b>Итого:</b>	<b>102час</b>	<b>102 час</b>

## Приложения к рабочей программе

## Приложение 1

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10 классов

#### 3 часа в неделю

№ п/п	Содержание урока	Дата	
		План	Факт
<b>Знания о физической культуре и здоровый образ жизни(6 часов)</b>			
1	Особенности развития физ.качеств. Вводный и целевой инструктаж по ТБ. Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике.		
2	Сила, как физ. качество. Целевой инстр. по ТБ. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.		
3	Гибкость, как физическое качество. Целевой инструктаж, ТБ на уроках гимнастики. Повторный инструктаж по легкой атлетике "Прыжки в высоту". Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Техника безопасности на уроках гимнастики.		
4	Выносливость, как физическое качество. Повторный инструктаж-ТБ на уроках волейбола. Правовые основы физической культуры и спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.		
5	Быстрота, как физическое качество. Повторный инструктаж ТБ по спортивным играм. Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности.		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Повторный инструктаж ТБ по легкой атлетике. Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания		
<b>Легкая атлетика (22 часа)</b>			
1	Специальные беговые упражнения. Старт. Бег 100м. Стартовый разгон Развитие скоростных качеств 30х2м. Биохимические основы бега.		
2	Повторение техники передачи эстафеты. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 60х3м. Биохимические основы бега. Совершенствование		

	техники спринтерского бега (100 метров).		
3	Техника передачи эстафеты на оценку. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе 1000м. Финиширование. Метание гранаты. Эстафетный бег 50x4;		
4	Бег с изменением скорости и направления. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. 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); бег 100м.		
5	Повторение техники прыжков и метаний.СБУ. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления темпа и ритма шагов. Бег 1500м. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) прыжок в длину. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой		
6	Техника прыжка в длину на оценку. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой.		
7	Метание различных предметов. Барьерный бег. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Бег 3000 (ю.), 2000 (д.). Контроль техники метания гранаты.		
8	Техника метания гранаты на оценку. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы бега.		
9	Разучивание техники прыжков разл.способам. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.		
10	Раз-ие техники прыжка способом "перекидной". Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		
11	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств		
12	Прыжки из различных положений. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.		

13	Повторение техники прыжка в высоту. Развитие скоростно- силовых качеств		
14	Контрольный урок по прыжкам в высоту		
15	Совершенствование спринтерского бега. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3x100 Биохимические основы бега. Совершенствование техники спринтерского бега (100метров). Метание гранаты. Развитие скоростных качеств 3x100		
16	Закрепление техники метания и прыжков. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.		
17	Закрепление техники метания и прыжков. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3x100. Биохимические основы бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 метров на результат.		
18	Закрепление техники метания и прыжков. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.		
19	Прыжок в длину на результат. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 100м.		
20	Контроль в спринтерском беге. Упражнения для координационных способностей.		
21	Метание на результат. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 x 100м.		
22	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по туризму. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000д, 3000м юноши. Метание гранаты (юноши – 700г., девушки – 500гр.).		
<b>Кроссовая подготовка (13 часов)</b>			
1	Бег в равномер. и перем. темпе 25 минут. Упражнения для координационных способностей.		
2	СБУ.Ускорения.Прыжковые упражнения. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3x100. Биохимические основы бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 метров на результат.		
3	Контроль в беге на средние дистанции. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) метание гранаты на результат и технику. ОРУ. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
4	Контроль в беге на средние дистанции. Преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс)		
5	Контроль в беге на средние дистанции.		



	Бег 200м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков»		
6	Бег в равномер. и перем. темпе 25 минут. Кросс 1000м. Беговые упражнения.		
7	СБУ.Ускорения.Прыжковые упражнения. Кросс 1000м. Беговые упражнения.		
8	СБУ.Ускорения.Прыжковые упражнения. Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования.		
9	Развитие беговой выносливости. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по туризму. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 100м Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.		
10	Развитие беговой выносливости. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин.		
11	СБУ.Ускорения.Прыжковые упражнения. Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.		
12	Контроль в эстафетном беге. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования. Упражнения для координационных способностей. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений		
13	Контроль в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 x 100м.		
<b>Волейбол (16 часов)</b>			
1	Комбинация из перемещений. Техника безопасности при занятии волейболом. Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
2	Прием и передача мяча. Официальные правила по волейболу: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
3	Подача мяча.		

	Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе.		
4	Закрепление техники нападающего удара. Правила по волейболу. Жесты судей. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
5	Закрепление техники блокирования. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
6	Передача через сетку с заданиями. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
7	Прием через сетку на больш. дистанции. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.		
8	Передача мяча у сетки в комбинации. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Контроль верхняя прямая подача и прямой нападающий удар.		
9	Командные действия в нападении. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.		

10	Передача мяча у сетки в комбинации. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.		
11	Тренировка в одиночном блокировании. Совершенствовании техники приема и передач мяча. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование.		
12	Командные действия в защите. Индивидуальные тактические действия в групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
13	Варианты подачи мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
14	Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
15	Контрольный урок. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей.		
16	Учебная игра. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
<b>Гимнастика с основами акробатики (19 часов)</b>			
1	Знакомство с комплексом упражнений. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. <b>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</b> Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. <b>Висы и упоры (для девушки).</b> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Ритмическая гимнастика для девушек – мини-комплексы ритмической гимнастики Атлетическая гимнастика для юношей – упражнения для развития основных мышечных групп		

2	<p>Повторение комплекса упражнений. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. <b>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</b> Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. <b>Висы и упоры (для девушки).</b> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Ритмическая гимнастика для девушек – мини-комплексы ритмической гимнастики Атлетическая гимнастика для юношей – упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		
3	<p>Развитие силовых качеств. <b>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</b> Подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. <b>Висы и упоры (для девушки).</b> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Ритмическая гимнастика для девушек – мини комплексы ритмической гимнастики Атлетическая гимнастика для юношей- упражнения для развития основных мышечных групп. Лазание вертикальному канату с помощью и без помощи ног. Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой.</p>		
4	<p>Повторение строевых приемов. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. <b>Опорный прыжок.</b> Юноши Прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120см.). Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием оздоровительного бега, аэробики, дартса.</p>		
5	<p>Комбинация упражнений с предметами. <i>Общеразвивающие упражнения в парах с обручем (д.), гантелями (ю. 3 кг).</i> <b>Акробатические упражнения.</b></p>		

	<p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа</p>		
6	<p>Освоение висов и упоров.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах с обручем (д.), гантелями (ю. 3 кг).</i></p> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа</p>		
7	<p>Тренировка в опорных прыжках.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лежа)</p>		
8	<p>Отработка акробатических упражнений.</p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (подтягивание из положения виса на высокой перекладине)</p>		
9	<p>Тренировка в самостоятельных занятиях.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b></p> <p>Юноши.</p>		

	<p>Прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120см.).  Девушки: прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).  Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием оздоровительного бега, аэробики, дартса</p>		
10	<p>Развитие гибкости.  Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.  <b>Опорный прыжок.</b>  Юноши.  Прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120см.).  Девушки: прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).  Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием оздоровительного бега, аэробики, дартса.</p>		
11	<p>Развитие силовых качеств.  Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>		
12	<p>Эстафеты с использованием гимн. инвентаря.  Общеразвивающие упражнения.  Акробатические упражнения.  Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.  Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (подтягивание из положения виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа)</p>		
13	<p>Трен-ка в проведении самостоятельных занятий.  Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.  Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности.</p>		

	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
14	Упражнения со снарядами на оценку. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики(юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
15	Перестр-я из колонны в кол.по 2,4,8 в движ. Полоса препятствий Упражнения функциональной подготовки: 1 бег с набивным мячом (1-3 кг) 30м; 2) из положения присед – бросок набивного мяча из-за головы (3-5кг) – 3 раза; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты-куснуться руками за головой. Сесть и коснуться пола впереди ног – 12 раз; 5) прыжки через скакалку (1 мин – 1 мин. 30сек). 6) упор присев, упор лежа, упор присев, встать – 10 раз.		
16	Проверка усвоения в висах и упорах. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики(юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
17	Контрольный урок. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.		
18	Контрольный урок. <i>Общеразвивающие упражнения в парах с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).</i>		
19	Контрольный урок. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.		
<b>Баскетбол (14 часов)</b>			
1	Повторение техники передвижений. Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.		
2	Передача в прыжке. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра. Ведение протокола		

3	<p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
4	<p>Добивание мяча в корзину.</p> <p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
5	<p>Бросок по кольцу в прыжке.</p> <p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
6	<p>Обучение тактическому взаимодействию.</p> <p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
7	<p>Комбинация на защитные действия.</p> <p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
8	<p>Ведение мяча на оценку.</p> <p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.</p>		



	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола		
9	Передача и ловля 1 рукой на месте. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.		
10	Тактические д-я в нападение. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола		
11	Действия против игрока с мячом и без него. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.		
12	Бросок по кольцу с разворотом. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.		
13	Учебная игра. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.		
14	Учебная игра на оценку. Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола		
<b>Элементы единоборств. Прикладная физическая подготовка. (9 часов)</b>			
1	Тестирование физ. подготовленности. Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.		
2	Борьба двое против двоих. Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки		
3	Тестирование физ. подготовленности. <b>Элементы единоборства.</b> Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и		

	самостраховки		
4	Приемы самостраховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Прикладная физическая подготовка (юноши и девушки). 1) бег 100м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (500м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (3x10м); 6) передвижение в вися; 7) спортивная ходьба (300м)		
5	Приемы самостраховки. Уход от захвата.		
6	Приемы борьбы лежа. Прикладная физическая подготовка (юноши и девушки). 1) бег 100м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (500м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (3x10м); 6) передвижение в вися; 7) спортивная ходьба (300м)		
7	Силовые упражнения и единоборства в парах.		
8	Гигиена борца.		
9	Контрольное тестирование .		
<b>Футбол, мини-футбол (3 часа)</b>			
1	Знакомство с правилами игры. Футбол: техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра		
2	Знакомство с техническими действиями. Футбол техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом. Учебная игра в футбол		
3	Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Тактические действия в защите, в нападении. Учебная игра в мини-футбол.		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
для 11 классов**

**3 часа в неделю**

№ п/п	Содержание урока	Дата	
		План	Факт
<b>Знания о физической культуре и здоровый образ жизни(6 часов)</b>			
1	Физ. упражнений приклад. направленности. Вводный и целевой инструктаж по ТБ. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике		
2	Технико-тактические действия баскетболиста. Целевой инструктаж по ТБ. Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья.		
3	Влияние занятий физ. упражнениями на репродуктивную функцию. Целевой инструктаж по ТБ. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Техника безопасности на уроках гимнастики.		
4	Средства и методы достижения дух.-нрав. и псих. благополучия. Повторный инструктаж по ТБ. Техника безопасности при занятии волейболом.		
5	Технико-тактические действия волейболиста. Повторный инструктаж по ТБ. Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия.		
6	Документы для проведения соревнований. Повторный инструктаж по ТБ.		
<b>Легкая атлетика (22 часа) Прикладная физическая подготовка.</b>			
1	Повторение техники прыжков и метаний. СБУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в среднем темпе 12 мин. Старт. Бег 100м. Стартовый разгон Развитие скоростных качеств 3х30м. Футбол: техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Учебная игра в футбол		
2	Повторение техники передачи эстафеты. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3х100м. Совершенствование техники спринтерского бега (100метров). Футбол техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом. Учебная игра в футбол		
3	Правовые основы физической культуры и спорта. Техника передачи эстафеты на оценку. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определе-		

	<p>нию массы тела и длины тела, соотношение роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе 1000м. Финиширование. Метание гранаты. Эстафетный бег 50x4; Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы бега. Учебная игра в футбол</p>		
4	<p>Бег с изменением скорости и направления . Специальные беговые упражнения. ОРУ. 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); бег 100м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью. Учебная игра в футбол</p>		
5	<p>Повторение техники прыжков и метаний.СБУ.Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Понятие о физической культуре личности. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показателями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Бег 200м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков». Тактические действия в защите, в нападении. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Учебная игра в футбол</p>		
6	<p>Техника прыжка в длину на оценку.Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления темпа и ритма шагов. Бег 1500м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) прыжок в длину. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой</p>		
7	<p>Метание различных предметов. Барьерный бег. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) метание гранаты на результат и технику. ОРУ. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия</p>		

	в нападении и защите. Учебная игра футбол		
8	Техника метания гранаты на оценку. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Бег 3000 (ю.), 2000 (д.). Контроль техники метания гранаты. Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра		
9	Разучивание техники прыжков разл.способам. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.		
10	Раз-ие техники прыжка способом "перекидной". Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		
11	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств		
12	Прыжки из различных положений. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.		
13	Повторение техники прыжка в высоту. Развитие скоростно- силовых качеств.		
14	Контрольный урок по прыжкам в высоту		
15	Совершенствование спринтерского бега. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		
16	Закрепление техники метания и прыжков. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		
17	Закрепление техники метания и прыжков. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		
18	Закрепление техники метания и прыжков. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3 x 100 Биохимические основы бега. Совершенствование техники		

	спринтерского бега (100 метров). Метание гранаты. Развитие скоростных качеств		
19	Прыжок в длину на результат. Сдача нормативов Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3 x 100. Биохимические основы бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 метров на результат. Упражнения для координационных способностей. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений		
20	Контроль в спринтерском беге. Сдача нормативов. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3 x 100. Биохимические основы бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 метров на результат. Упражнения для координационных способностей. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений		
21	Метание на результат. Сдача нормативов. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 100м. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 x 100м. Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ног, финт остановкой. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Тактические действия в защите, в нападении. Учебная игра в мини-футбол		
22	Контроль в беге на длинные дистанции. Сдача нормативов. Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования. Преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс)		
<b>Волейбол (16 часов)</b>			
1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
2	Прием и передача мяча. Официальные правила по волейболу: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей		

3	<p>Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		
4	<p>Закрепление техники нападающего удара. Правила по волейболу. Жесты судей. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.</p> <p>Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		
5	<p>Закрепление техники блокирования. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками шеренгах 16со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование.</p>		
6	<p>Прием мяча в падении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		
7	<p>Передача во встречных колоннах. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.</p>		
8	<p>Передача мяча у сетки в комбинации. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Прием мя-</p>		

	ча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Контроль верхняя прямая подача и прямой нападающий удар.		
9	Командные действия в нападении. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.		
10	Передача мяча у сетки в комбинации. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
11	Командные действия в нападении. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.		
12	Командные действия в защите. Индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
13	Варианты подачи мяча. Совершенствование техники приема и передач мяча. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища.		
14	Учебная игра. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра		
15	Контрольный урок. Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите.		



16	Учебная игра. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
<b>Кроссовая подготовка (13 часов)</b>			
1	Бег в равномер. и перем. темпе 25 минут. Упражнения для координационных способностей.		
2	СБУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3x100. Биохимические основы бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 метров на результат.		
3	Контроль в беге на средние дистанции. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) метание гранаты на результат и технику. ОРУ. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
4	Контроль в беге на средние дистанции. Преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс)		
5	Контроль в беге на средние дистанции. Бег 200м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков»		
6	Бег в равномер. и перем. темпе 25 минут. Кросс 1000м. Беговые упражнения.		
7	СБУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Кросс 1000м. Беговые упражнения.		
8	СБУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования.		
9	Развитие беговой выносливости. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по туризму. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 100м Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.		
10	Развитие беговой выносливости. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин.		
11	СБУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.		
12	Контроль в эстафетном беге. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования. Упражнения для координационных способностей. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодо-		

	ление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений		
13	Контроль в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 x 100м.		
<b>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>			
1	<p>Знакомство с комплексом упражнений. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроевание из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроевание.</p> <p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</b></p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><b>Висы и упоры (для девушки).</b></p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Ритмическая гимнастика для девушек – мини-комплексы ритмической гимнастики</p> <p>Атлетическая гимнастика для юношей – упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		
2	<p>Повторение комплекса упражнений. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроевание из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроевание.</p> <p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</b></p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><b>Висы и упоры (для девушки).</b></p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Ритмическая гимнастика для девушек – мини-комплексы ритмической гимнастики</p> <p>Атлетическая гимнастика для юношей – упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		
3	<p>Развитие силовых качеств.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувы-</p>		

	рок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (подтягивание из положения виса на высокой перекладине)		
4	<p>Повторение строевых приемов: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</b></p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><b>Висы и упоры (для девушки).</b></p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Ритмическая гимнастика для девушек – мини-комплексы ритмической гимнастики</p> <p>Атлетическая гимнастика для юношей – упражнения для развития основных мышечных групп.</p> <p><b>Элементы единоборства</b></p> <p>Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки</p>		
5	<p>Комбинация упражнений с предметами: <i>Общеразвивающие упражнения в парах</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). <b>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей).</b></p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><b>Висы и упоры (для девушки).</b></p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Ритмическая гимнастика для девушек – мини-комплексы ритмической гимнастики</p> <p>Атлетическая гимнастика для юношей – упражнения для развития основных мышечных групп.</p> <p>Лазание вертикальному канату с помощью и без помощи ног. Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой. <b>Элементы единоборства</b></p> <p>Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки</p>		
6	<p>Освоение висов и упоров: <i>(для юношей).</i></p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на пле-</p>		

	<p>чах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><b>Висы и упоры (для девушки).</b></p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Ритмическая гимнастика для девушек – мини-комплексы ритмической гимнастики</p> <p>Атлетическая гимнастика для юношей – упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		
7	<p>Тренировка в опорных прыжках. Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах с обручем (д.), гантелями (ю. 3 кг).</i></p> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа</p>		
8	<p>Отработка акробатических упражнений. Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах с обручем (д.), гантелями (ю. 3 кг).</i></p> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа</p>		
9	<p>Тренировка в самостоятельных занятиях. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса</p> <p>Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физи-</p>		

	ческими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности).		
10	<p><b>Развитие гибкости. <i>Акробатические упражнения.</i></b></p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лежа)</p>		
11	<p><b>Развитие силовых качеств. <i>Акробатические упражнения.</i></b></p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (подтягивание из положения виса на высокой перекладине)</p>		
12	<p><b>Эстафеты с использованием гимн. инвентаря.</b> Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b></p> <p>Юноши Прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120см.).</p> <p>Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием оздоровительного бега, аэробики, дартса.</p> <p><b>Элементы единоборства</b></p> <p>Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки</p>		
13	<p><b>Проведение занятий с другими школьниками.</b></p> <p>Полоса препятствий</p> <p>Упражнения функциональной подготовки:</p> <p>1 бег с набивным мячом (1-3 кг) 30м;</p> <p>2) из положения присед – бросок набивного мяча из-за головы (3-5кг) – 3 раз;</p> <p>3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза;</p>		

	<p>4) из положения лежа, ноги согнуты-куснуться руками за головой. Сесть и коснуться пола впереди ног – 12 раз;</p> <p>5) прыжки через скакалку (1мин-1мин. 30сек).</p> <p>6. упор присев, упор лежа, упор присев, встать –10 раз.</p>		
14	<p>Упражнения со снарядами на оценку.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b></p> <p>Юноши</p> <p>Прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120см. ).</p> <p>Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием оздоровительного бега, аэробики, дартса</p>		
15	<p>Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b></p> <p>Юноши</p> <p>Прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120см.).</p> <p>Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием оздоровительного бега, аэробики, дартса</p>		
16	<p>Проверка усвоения в висах и упорах. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>		
17	<p>Контрольный урок</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов.</p> <p>Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Подготовке к выполнению нормативов Все-</p>		

	российского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (подтягивание из положения виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа)		
18	<p>Контрольный урок.</p> <p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса</p> <p>Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности).</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>		
19	<p>Контрольный урок.</p> <p>Полоса препятствий</p> <p>Упражнения функциональной подготовки:</p> <p>1 бег с набивным мячом (1-3 кг) 30м;</p> <p>2) из положения присед – бросок набивного мяча из-за головы (3-5кг) – 3 раз;</p> <p>3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза;</p> <p>4) из положения лежа, ноги согнуты-куснуться руками за головой. Сесть и коснуться пола впереди ног – 12 раз;</p> <p>5) прыжки через скакалку (1мин-1мин. 30сек).</p> <p>6. упор присев, упор лежа, упор присев, встать –10 раз.</p> <p><b>Элементы единоборства</b></p> <p>Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки</p>		
<b>Баскетбол (14 часов)</b>			
1	Повторение техники передвижений. Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.		
2	Комбинация на ловлю и передачу мяча. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра. Ведение протокола		
3	Штрафной бросок. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра. Ведение протокола		
4	Ведение мяча. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.		

5	<p>Бросок по кольцу в движении. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p>		
6	<p>Нападение быстрым прорывом. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
7	<p>Комбинация на защитные действия. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
8	<p>Ведение мяча на оценку. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
9	<p>Передача и ловля 1 рукой в движении. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
10	<p>Тактические д-я в нападение. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.</p>		



	<p>ния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
11	<p>Бросок по кольцу с разворотом. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
12	<p>Тактические д-я в защите. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
13	<p>Учебная игра. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
14	<p>Учебная игра на оценку. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p>		
<b>Элементы единоборств (9 часов)</b>			
1	Тестирование физ. подготовленности.		
2	Борьба двое против двоих.		
3	Тестирование физ. подготовленности.		
4	Приемы самостраховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.		
5	Приемы борьбы лежа.		
6	Приемы борьбы стоя.		
7	Силовые упражнения и единоборства в парах.		
8	Гигиена борца.		
9	Контрольное тестирование .		
<b>Футбол (3 часа)</b>			

1	Знакомитво с правилами игры		
2	Знакомство с техническими действиями		
3	Учебная игра.		

### Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Федеральный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки от 17 мая 2012 г. № 413, приказ Минобрнауки от 29.06. 2017 г. «О внесении изменений в ФГОС СОО».

5. Основная образовательная программа среднего общего образования (от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

6. Рабочие программы «Физическая культура» В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.

7. Программа по физической культуре для обучающихся X-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».

8. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020.

9. Физическая культура: методические рекомендации 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014.

10. Физическая культура: тестовый контроль 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014.

