

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» с. Визинга (Визингская СОШ)
«ВелӦданшӦр школа» муниципальнӦй велӦдан учреждение Визин с.

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ.
Протокол № 4
«13» мая 2021 г.



Согласовано
Заместитель директора по УР
Таршукоев / Таршукоев Ф.В.
«13» мая 2021 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 7
«20» мая 2021 г.

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

(наименование учебного предмета /курса/)

среднее общее, 10-11 классы

(уровень образования, класс)

2 года

(срок реализации программы)

Разработчики программы:
Шуйская Н.В., Филатов В.А., Шилов К.К., учителя физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов составлена на основе:

1) **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства Просвещения России от 11.12.2020 г. №712);

2) **Примерной основной образовательной программы среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з) (в ред. протокола 1/20 от 04.02.2020г.).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

РПУП составлена с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ» с.Визинга.

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) МБОУ «СОШ» с. Визинга.

Реализация РПУП в МБОУ «СОШ» с. Визинга осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре В.И. Ляха (10- 11классы. Издательство «Просвещение»).

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в школе (реализуемая также и на предметных уроках), проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела:

«Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения

учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 207 часов, из расчета 3 часа в неделю: в X классе -105 часов, в XI классе -102 часа. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Распределение учебных часов по классам

| Классы | Недельное распределение учебных часов | Количество учебных недель | Количество часов по годам обучения |
|---------------|---------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 10 класс | 3 часа | 35 недель | 105 часов |
| 11 класс | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| <i>Итого:</i> | | | <i>207 часов</i> |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметное образование является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех уровнях обучения в школе. Обучение химии на уровне среднего общего направлено на достижение следующих результатов:

1) *в направлении личностного развития:*

Личностные результаты в сфере отношений учащихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация учащихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность учащихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений учащихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений учащихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без

нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность учащихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность учащихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений учащихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений учащихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений учащихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения учащихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность учащихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия учащихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие учащихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2) в метапредметном направлении:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

3) в предметном направлении:

10 класс

Учащийся 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).

Учащийся 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.

11 класс

Учащийся 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).

Учащийся 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.*

Содержание учебного предмета

10 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. **Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и

несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Тема 6. Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Совершенствование: подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Гонки на охотничьих лыжах.

11 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С

остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по

совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Тема 6. Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Совершенствование: подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Гонки на охотничьих лыжах.

Учебно - тематический план

| Вид программного материала | | 10 классы | 11 классы |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------|------------------|
| I. | Базовая часть | 100 | 97 |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 24 | 21 |
| 3 | Спортивные игры: Баскетбол | 23 | 23 |
| | Волейбол | 18 | 18 |
| | Футбол | 8 | 8 |
| 4 | Лыжная подготовка | 10 | 10 |
| 5 | Гимнастика | 14 | 14 |

| | | | | |
|-----------|----------------------------------|------------|----------------------|----------------------|
| 6 | Плавание (сухое) | | 3 | 3 |
| П. | Вариативная часть | | 5 | 5 |
| 7 | Лыжная подготовка | НРК | 4 | 4 |
| 8 | Гонки на охотничьих лыжах | НРК | 1 | 1 |
| 9 | Элементы единоборств | | На уроках гимнастики | На уроках гимнастики |
| 10 | Итого: | | 105 | 102 |

**Тематическое планирование
10 класс (3 часа в неделю)**

| Наименование темы. Основное содержание. | Основные виды учебной деятельности. |
|---|--|
| Что вам надо знать. | |
| 1.Раздел «Знания о физической культуре» Тема№1 «История физической культуры и ее развитие в современном обществе» Тема№2 «Базовые понятия физической культуры» Тема№2 «Физическое культура человека» | Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. |
| 2.Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Тема№1 .«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» Тем.№2 «Оценка эффективности занятий физической культурой». | Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений |
| 3. Раздел «Физическое совершенствование», | Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников |
| Тема №1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность»; | Ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья |

| | |
|--|--|
| <p>Тема №2«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»</p> | <p>Ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования</p> |
| <p>Тема №3 «Прикладно-ориентированные упражнения»</p> | <p>Поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.</p> |
| <p>Тема №4 «Упражнения общеразвивающей направленности»</p> | <p>Предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.</p> |
| <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p><i>Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Подготовка к сдаче нормативов. Регистрация на сайте ГТО</i></p> | <p>Знают, когда и зачем разработан и внедрён комплекс ГТО. Самостоятельно регистрируются на сайте ГТО.</p> <p>Ориентируются в нормативах ГТО.</p> <p>Умеют организовать самостоятельные занятия по тренировке тестовых упражнений.</p> <p>Соблюдают технику безопасности при занятиях</p> |

| | | |
|--|----|---|
| | | физкультурой. |
| I. Легкая атлетика (24 ч). | | |
| 1.Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега. -История легкой атлетики - Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. -Совершенствование двигательных способностей - Низкий старт до 30. - от 70 до 80 м - до 70 м. - ГТО – Бег на 100 м | | -Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2.Овладение техникой длительного бега -Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин. - Бег 2000м. - ГТО – бег на 2 км, 3 км | 15 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 3.Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту. - Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. -Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. - Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 4.Овладение техникой прыжка в длину Дальнейшее обучение технике прыжка в длину ГТО – прыжок в длину с места, с разбега | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |

| | |
|---|---|
| | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| <p>5.Метание гранаты. -Овладение техникой метания гранатой на дальность. -Метание гранаты с места на дальность,4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность ,в коридор 10 м (девушки- 500 гр., юноши -700 гр.) - Бросок набивного мяча (юноши-3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов- с четырех шагов вперед- вверх. - ГТО – метание гранаты: ю.-700 гр., д.-500 гр.</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. - Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>6. Развитие выносливости. Кросс на выносливость до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> |
| <p>7. Развитие скоростно-силовых способностей. - Всевозможные прыжки и многоскоки; - метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> |
| <p>8. Развитие скоростных способностей. -Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> |
| <p>9.Знания о физической культуре. - Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. -Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных соревнований. на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> |
| <p>10.Самостоятельные занятия. - Упражнения и простейшие программы</p> | <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач</p> |

| | |
|--|--|
| <p>развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. -Правила самоконтроля и гигиены.</p> | <p>физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения этих занятий.</p> |
| <p>11.Овладение организаторскими умениями. -Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей, Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p> |
| <p>II.Спортигры- 50ч. / баскетбол/ (24 ч).</p> | |
| <p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. - История баскетбола - Основные правила игры в баскетбол. -Правила техники безопасности</p> | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> |
| <p>2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. -Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. – Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). -Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>3.Освоение ловли и передач мяча. –Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. -Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>4.Освоение техники ведения мяча. -Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. - Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>5.Овладение техникой бросков мяча. –Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> |

| | |
|--|---|
| | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 6. Освоение индивидуальной техники защиты. - Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. -Перехват мяча . | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 7.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. –Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 8.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 9. Освоение тактики игры. -Тактика свободного нападения; -Нападение быстрым прорывом(2*1) - Позиционное нападение(5*0) с изменением направления | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности. |
| 10.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. –Игра по правилам мини-баскетбола. –Игры и игровые задания(2*1,3*1,3*2,3*3) | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| Волейбол (18ч.) | |
| 1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. - История волейбола -Основные правила игры в волейбол. –Основные приемы игры в волейбол –Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| 2.Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. - Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок, поворотов –Стойки игрока. – Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. –Ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |

| | |
|--|--|
| <p>-Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> | |
| <p>3.Освоение техники приема и передач мяча. –Передача мяча с верху двумя рукам на месте и после перемещении вперед. –Передачи мяча над собой, во встречных движениях. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>4.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. – Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2; 3*2; 3*3) -Совершенствованиепсихомоторных способностей и навыков игрока.</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры . Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятия на открытом воздухе. Используютигру в волейболкаксредствоактивногоотдыха</p> |
| <p>5.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма). –Упражненияпоовладениюи совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метение в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровыеупражнения 2*1,2*2 ,3*1,3*2,3*3.</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> |
| <p>6.Развитие выносливости: -Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до12 мин.</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p> |
| <p>7.Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей; -Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. - Ведение мяча с высокой, средней и низкой</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Подвижные игры с мячом и без мяча -Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. -Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. - тож через сетку. | |
| <p>8. Освоение техники нижней прямой подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 метров от сетки. | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>9.Освоение техники прямого нападающего удара</p> <ul style="list-style-type: none"> -Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>10.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |
| <p>11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> --Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>12. Освоение тактики игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Тактика свободного нападения -Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0); - Совершенствование тактики освоенных игровых действий. - Игра в нападении в зоне 3 - Игра в защите | <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p> |
| <p>13 Знания о спортивной игре.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи и ведения мяча или броска | <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>14.Самостоятельные занятия. - Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно - силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передач, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов.</p> | <p>Используют названные упражнения ,подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляютсамоконтрользафизическойнагрузкойво времяэтихзанятий.</p> |
| <p>15.Овладение организаторскими умениями. -организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды. Подготовка места проведения игры.</p> | <p>Организация со сверстниками совместные занятия по подвижным игр и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды.подготовке места проведения игры.</p> |
| <p>Футбол (8 ч.)</p> | |
| <p>1.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>2.Освоение ударов по мячу и остановок мяча Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>3.Освоение техники ведения мяча Совершенствование техники ведения мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>4.Овладение техникой ударов по воротам Совершенствование техники ударов по воротам</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>5.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники владения мячом</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>6. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |

| | |
|---|--|
| <p>7. Освоение тактики игры Совершенствование тактики игры</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>8.Овладение игрой и комплексное развитие Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p> | <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> |
| <p>III.Гимнастика(14ч)</p> | |
| <p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. –История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. –Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. – Техника выполнения физических упражнений</p> | <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> |
| <p>2.Освоение строевых упражнений. -Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> | <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> |
| <p>3. Освоение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении. –Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. – Сочетание различных положений рук, ног, туловища. – Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами. –Общеразвивающие упражнения в парах.</p> | <p>Описывают технику обще развивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. –Освоение и совершенствование висов и</p> | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>упоров.</p> <p>– Мальчики:- подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь:.</p> <p>–Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> | |
| <p>5.Опорные прыжки.</p> <p>Мальчики: прыжок ноги в розь(конь в длину, высота 115см)</p> <p>-Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)</p> | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>6. Акробатические упражнения.</p> <p>–Освоение акробатических упражнений.</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках</p> <p>Девочки: кувырок назад и вперед; «мост и поворот в упор стоя на одном колене.</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>7.Развитие координационных способностей.</p> <p>-Совершенствование координационных способностей:</p> <p>–Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>- Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.</p> <p>–Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>–Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> |
| <p>8.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>–Лазание по шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>–Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p> <p>- ГТО: - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,</p> <p>-поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин,</p> | <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> |
| <p>9.Развитие скоростно–силовых способностей.</p> <p>–Опорные прыжки.</p> <p>–Прыжкисоскалкой.</p> | <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .</p> |
| <p>10.Развитие гибкости.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых,</p> | <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>_ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p>- ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> | |
| <p>11.Знания о физической культуре.</p> <p>–Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> | <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> |
| <p>12.Овладение организаторскими умениями.</p> <p>–Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>- Правила соревнований</p> | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p> |
| <p>13.Самостоятельные занятия.</p> <p>- Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p> | <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| <p>IV.Лыжная подготовка (15ч)</p> | |
| <p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>–История лыжного спорта.</p> <p>–Основные правила соревнований.</p> <p>– Одежда, обувь и лыжный инвентарь.</p> <p>–Правила техники безопасности.</p> | <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p> |
| <p>2.Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>–Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>-Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>- Преодоление контр уклона</p> <p>-Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий и др.</p> <p>- ГТО – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> |
| <p>3.Знания.</p> <p>–Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания.</p> <p>-Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>-Виды лыжного спорта.</p> <p>-Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.</p> <p>-Техника безопасности при занятиях</p> | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической</p> |

| | |
|---|---|
| лыжным спортом. -Оказание помощи при обморожениях и травмах. | подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| 4. Гонки на охотничьих лыжах. | Ознакомление с видом спорта, с инвентарем, правилами соревнования |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | |
| Утренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров | Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности |
| Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Плавание (сухое) 3 ч | |
| 1.Освоение техники плавания. -Совершенствование навыков плавания. -- Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего. | Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Развитие координационных способностей | Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. |
| Знания. | Раскрывают значение плавательных упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают технику безопасности .Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. |

11 класс (3 часа в неделю)

| Наименование темы. Основное содержание. | Основные виды учебной деятельности. |
|--|---|
| Что вам надо знать. | |
| <p>1.Раздел «Знания о физической культуре»</p> <p>Тема№1 «История физической культуры и ее развитие в современном обществе»</p> <p>Тема№2 «Базовые понятия физической культуры»</p> <p>Тема№2 «Физическое культура человека»</p> | <p>Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.</p> |
| <p>2.Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p> <p>Тема№1 «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»</p> <p>Тем.№2 «Оценка эффективности занятий физической культурой».</p> | <p>Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений</p> |
| <p>3. Раздел «Физическое совершенствование»,</p> | <p>Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников</p> |
| <p>Тема №1«Физкультурно-оздоровительная деятельность»;</p> | <p>Ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья</p> |
| <p>Тема №2«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»</p> | <p>Ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования</p> |
| <p>Тема №3 «Прикладно-ориентированные упражнения»</p> | <p>Поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям</p> |

| | |
|---|---|
| | различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений. |
| Тема №4 «Упражнения общеразвивающей направленности» | Предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <i>Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Подготовка к сдаче нормативов. Регистрация на сайте ГТО</i> | Знают, когда и зачем разработан и внедрён комплекс ГТО. Самостоятельно регистрируются на сайте ГТО. Ориентируются в нормативах ГТО. Умеют организовать самостоятельные занятия по тренировке тестовых упражнений. Соблюдают технику безопасности при занятиях физкультурой. |
| I. Легкая атлетика (21 ч). | |
| 1. Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега. - История легкой атлетики - Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. - Совершенствование двигательных способностей - Низкий старт до 30. - от 70 до 80 м - до 70 м. - ГТО – Бег на 100 м | - Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 2. Овладение техникой длительного бега | Описывают технику выполнения беговых |

| | |
|---|---|
| <p>-Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин, мальчики до 20 мин. - Бег 2000м. - ГТО – бег на 2 км, 3 км</p> | <p>упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. - Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>3.Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту. - Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. -Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. - Применяют прыжковых упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. -Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>4.Овладение техникой прыжка в длину Дальнейшее обучение технике прыжка в длину ГТО – прыжок в длину с места, с разбега</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>5.Метание гранаты. -Овладение техникой метания гранатой на дальность. -Метание гранаты с места на дальность,4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность ,в коридор 10 м (девушки-500 гр., юноши -700 гр.) - Бросок набивного мяча (юноши-3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов- с четырех шагов вперед-вверх. - ГТО – метание гранаты: ю.-700 гр., д.-500 гр.</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. - Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>6. Развитие выносливости. Кросс на выносливость до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> |
| <p>7. Развитие скоростно-силовых способностей. - Всевозможные прыжки и многоскоки; - метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> |
| <p>8. Развитие скоростных способностей. -Эстафеты, старты с различных исходных положений, бег с ускорениями, с максимальной скоростью, подвижные игры с бегом, прыжками.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> |
| <p>9.Знания о физической культуре. - Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. -Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных соревнований. на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> |
| <p>10.Самостоятельные занятия. - Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. -Правила самоконтроля и гигиены.</p> | <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения этих занятий.</p> |
| <p>11.Овладение организаторскими умениями. -Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей, Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p> |
| <p>II.Спортигры- 50 ч. / баскетбол/ (24 ч).</p> | |
| <p>1.Краткая характеристика вида спорта.</p> | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Требования к технике безопасности. - История баскетбола - Основные правила игры в баскетбол. - Правила техники безопасности</p> | <p>выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> |
| <p>2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. -Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. – Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). -Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>3.Освоение ловли и передач мяча. –Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. -Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>4.Освоение техники ведения мяча. -Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. - Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>5.Овладение техникой бросков мяча. –Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>6. Освоение индивидуальной техники защиты. - Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. -Перехват мяча.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>7.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. –Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |

| | |
|---|---|
| <p>8.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>9. Освоение тактики игры. -Тактика свободного нападения; -Нападение быстрым прорывом (2*1) - Позиционное нападение(5*0) с изменением направления</p> | <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p> |
| <p>10.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. –Игра поправилам мини-баскетбола. –Игры и игровые задания(2*1,3*1,3*2,3*3)</p> | <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> |
| <p>Волейбол (18ч.)</p> | |
| <p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. - История волейбола -Основные правила игры в волейбол. –Основные приемы игры в волейбол –Правила техники безопасности.</p> | <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p> |
| <p>2.Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. - Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок, поворотов –Стойки игрока. – Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. –Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) -Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>3.Освоение техники приема и передач мяча. –Передача мяча сверху двумя рукам на месте и после перемещении вперед. –Передачи мяча над собой, во встречных движениях. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>4.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. – Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2; 3*2; 3*3) -Совершенствование психомоторных способностей и навыков игрока.</p> | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры . Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятия на открытом воздухе. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> |
| <p>5. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).</p> <p>– Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель другими мячами, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения 2*1, 2*2, 3*1, 3*2, 3*3.</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> |
| <p>6. Развитие выносливости:</p> <p>- Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с 20 сек. до 12 мин.</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровую деятельность для развития выносливости.</p> |
| <p>7. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей;</p> <p>- Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p> <p>- Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек.</p> <p>- Подвижные игры с мячом и без мяча</p> <p>- Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>- Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p> <p>- тож через сетку.</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.</p> |
| <p>8. Освоение техники нижней прямой подачи:</p> <p>- Нижняя прямая подача с расстояния с 3-6 метров от сетки.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>9.Освоение техники прямого нападающего удара -Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>10.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. -Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |
| <p>11. закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. --Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; -Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>12. Освоение тактики игры. -Тактика свободного нападения -Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6*0); - Совершенствование тактики освоенных игровых действий. - Игра в нападении в зоне 3 - Игра в защите</p> | <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процесс игровой деятельности.</p> |
| <p>13 Знания о спортивной игре. -Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи и ведения мяча или броска</p> | <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> |
| <p>14.Самостоятельные занятия. - Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно - силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передач, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов.</p> | <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| <p>15.Овладение организаторскими умениями. -организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды. Подготовка места проведения игры.</p> | <p>Организация со сверстниками совместные занятия по подвижным игр и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды .подготовке места проведения игры.</p> |
| <p>Футбол (8 ч.)</p> | |
| <p>1.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники передвижений,</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p> |

| | |
|---|---|
| остановок, поворотов и стоек | сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2.Освоение ударов по мячу и остановок мяча Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 3.Освоение техники ведения мяча Совершенствование техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 4.Овладение техникой ударов по воротам Совершенствование техники ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 5.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники владения мячом | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 6. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Совершенствование техники перемещений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 7. Освоение тактики игры Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 8.Овладение игрой и комплексное развитие Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| III.Гимнастика(14ч) | |
| 1.Краткая характеристика вида спорта. | Изучают историю гимнастики и запоминают |

| | |
|---|--|
| <p>Требования к технике безопасности. –История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. –Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p> | <p>имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> |
| <p>2.Освоение строевых упражнений. -Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> | <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> |
| <p>3. Освоение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении. –Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. – Сочетание различных положений рук, ног, туловища. – Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами. –Общеразвивающие упражнения в парах.</p> | <p>Описывают технику обще развивающих упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>4.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. –Освоение и совершенствование висов и упоров. – Мальчики: - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь:. –Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>5.Опорные прыжки. Мальчики: прыжок ноги врозь(конь в длину, высота 115см) -Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)</p> | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |
| <p>6. Акробатические упражнения. –Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: кувырок назад и вперед; «мост и поворот в упор стоя на одном колене.</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>7.Развитие координационных способностей. -Совершенствование координационных способностей:</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>–Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>- Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке.</p> <p>–Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>–Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | |
| <p>8.Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>–Лазание по шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>–Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p> <p>- ГТО: - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,</p> <p>-поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин,</p> | <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> |
| <p>9.Развитие скоростно–силовых способностей.</p> <p>–Опорные прыжки.</p> <p>–Прыжкисоскалкой.</p> | <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей .</p> |
| <p>10.Развитие гибкости.</p> <p>–Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>_ Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>- ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> | <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> |
| <p>11.Знания о физической культуре.</p> <p>–Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> | <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> |
| <p>12.Овладение организаторскими умениями.</p> <p>–Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>- Правила соревнований</p> | <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>13.Самостоятельные занятия. - Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p> | <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| <p>IV.Лыжная подготовка (15 ч)</p> | |
| <p>1.Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. –История лыжного спорта. –Основные правила соревнований. – Одежда, обувь и лыжный инвентарь. –Правила техники безопасности.</p> | <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p> |
| <p>2.Освоение техники лыжных ходов. –Попеременный четырехшажный ход. -Переход с попеременных ходов на одновременные. - Преодоление контр уклона -Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий и др. - ГТО – бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> |
| <p>3.Знания. –Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. -Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. -Виды лыжного спорта. -Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. -Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. -Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> |
| <p>4. Гонки на охотничьих лыжах.</p> | <p>Ознакомление с видом спорта, с инвентарем, правилами соревнования</p> |
| <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> | |
| <p>Утренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p> | <p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| <p>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров</p> | <p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p> |
| <p>Обычная разминка. Спортивная разминка.</p> | <p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p> |

| | |
|--|--|
| Упражнения для рук, туловища, ног | |
| <p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| Плавание (сухое) 3 ч | |
| <p>1.Освоение техники плавания.</p> <p>-Совершенствование навыков плавания.</p> <p>-- Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего.</p> | |
| Развитие координационных способностей | <p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.</p> |
| Знания. | <p>Раскрывают значение плавательных упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают технику безопасности .Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> |

