РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физической культуре составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. № 1089 (в редакциях приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2015 № 39, от 31.01.2012 № 69, от 23.06.2015 № 609), авторской программы В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 10-11 классы». - М.: Просвещение, 2016 г.

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

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 102 ч, в 11 классе — 99 ч. (33 учебные недели) Всего 201 часа на уровне среднего общего образования

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

10 класс

 Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

 Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

 Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья

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

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

 Гимнастика с элементами акробатики.

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

 Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

 Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

 Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс

 Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

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

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

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

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

 Баскетбол.

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

 Волейбол.

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

 Гимнастика с элементами акробатики.

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

 Легкая атлетика.

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

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

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

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

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-е классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема  | Кол-вочасов |
| 1 | Легкая атлетика.  | 15 |
| 1.1 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 1.2 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | 1 |
| 1.3 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 1.4 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 1.5 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 1.6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | 1 |
| 1.7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | 1 |
| 1.8 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 1.9 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 1 |
| 1.10 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 |
| 1.11 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | 1 |
| 1.12 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 1.13 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 1.14 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 1.15 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 2 | Баскетбол | 15 |
| 2.1 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных ка­честв. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2.2 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных ка­честв | 1 |
| 2.3 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных ка­честв | 1 |
| 2.4 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами на мес­те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных ка­честв | 1 |
| 2.5 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока Перстами мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | 1 |
| 2.6 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока Перстами мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | 1 |
| 2.7 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | 1 |
| 2.8 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств | 1 |
| 2.9 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита (2х2). Развитие скорост­ных качеств | 1 |
| 2.10 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 х1х 2). Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2.11 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2.12 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2.13 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв. | 1 |
| 2.14 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв. | 1 |
| 2.15 | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Сочетание приемов: ведение, передача, бро­сок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | 1 |
| 3 | Гимнастика | 18 |
| 3.1 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 3.2 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. | 1 |
| 3.3 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы. | 1 |
| 3.4 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы. | 1 |
| 3.5 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | 1 |
| 3.6 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 |
| 3.7 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 |
| 3.8 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 |
| 3.9 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 |
| 3.10 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движе­нии. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | 1 |
| 3.11 | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. | 1 |
| 3.12 | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3.13 | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3.14 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3.15 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3.16 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 3.17 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 3.18 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | 1 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 4.1 | Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход.  | 1 |
| 4.2 | Коньковый ход. Повторение. | 1 |
| 4.3 | Коньковый ход. Повторение. | 1 |
| 4.4 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 4.5 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 4.6 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 4.7 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 4.8 | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
| 4.9 | Торможение и поворот «плугом». | 1 |
| 4.10 | Поворот на месте махом. | 1 |
| 4.11 | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |
| 4.12 | Повороты упором. | 1 |
| 4.13 | Переход с попеременным ходом на одновременные. | 1 |
| 4.14 | Переход с попеременным ходом на одновременные. | 1 |
| 4.15 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | 1 |
| 4.16 | Подъемы, спуски, торможения. | 1 |
| 4.17 | 3ачет. Прохождение дистанции 3 км девушки. | 1 |
| 4.18 | 3ачет. Лыжные ходы. | 1 |
| 5 | Волейбол | 18 |
| 5.1 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По­зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 5.2 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По­зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | 1 |
| 5.3 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | 1 |
| 5.4 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | 1 |
| 5.5 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | 1 |
| 5.6 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | 1 |
| 5.7 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.8 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.9 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.10 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.11 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.12 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.13 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.14 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.15 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.16 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.17 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро­вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | 1 |
| 5.18 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро­вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 6 | Легкая атлетика | 19 |
| 6.1 | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 6.2 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Дозирование нагрузки при за­нятиях бегом | 1 |
| 6.3 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств | 1 |
| 6.4 | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Прикладное значение легкоат­летических упражнений | 1 |
| 6.5 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | 1 |
| 6.6 | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 |
| 6.7 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | 1 |
| 6.8 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 6.9 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 6.10 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземле­ние. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | 1 |
| 6.11 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 6.12 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 6.13 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 6.14 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 6.15 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 6.16 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости  | 1 |
| 6.17 | Бег *(19 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 6.18 | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | 1 |
| 6.19 | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости | 1 |

11-е классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема  | Кол-вочасов |
| 1 | Легкая атлетика.  | 15 |
| 1.1 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 1.2 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 1.3 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 1.4 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 1.5 | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег | 1 |
| 1.6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | 1 |
| 1.7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | 1 |
| 1.8 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 1.9 | Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челноч­ный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | 1 |
| 1.10 | Метание фанаты на дальность с разбега. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | 1 |
| 1.11 | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | 1 |
| 1.12 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | 1 |
| 1.13 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 |
| 1.14 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 |
| 1.15 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 |
| 2 | Баскетбол | 15 |
| 2.1 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 2.2 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 2.3 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 2.4 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 2.5 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 2.6 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 2.7 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 2.8 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зон­ной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоро­стно-силовых качеств | 1 |
| 2.9 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зон­ной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоро­стно-силовых качеств | 1 |
| 2.10 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с даль­ней дистанции. Сочетание приемов: ведение, пере­дача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 2.11 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок двумя рука­ми от груди с дальней дистанции с сопротивлени­ем. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 2.12 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. На­падение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 2.13 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние, накрывание мяча). Нападение через центрово­го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв | 1 |
| 2.14 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние, накрывание мяча). Нападение через центрово­го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв | 1 |
| 2.15 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции с сопротивлением после ловли мяча. Соче­тание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбива­ние, накрывание мяча). Нападение через центрово­го. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв | 1 |
| 3 | Гимнастика | 18 |
| 3.1 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 3.2 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | 1 |
| 3.3 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | 1 |
| 3.4 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | 1 |
| 3.5 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | 1 |
| 3.6 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 |
| 3.7 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 |
| 3.8 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 |
| 3.9 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 |
| 3.10 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. Упор присев на одной но­ге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | 1 |
| 3.11 | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. | 1 |
| 3.12 | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных спо­собностей | 1 |
| 3.13 | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | 1 |
| 3.14 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие коорди­национных способностей | 1 |
| 3.15 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие коорди­национных способностей | 1 |
| 3.16 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок че­рез козла. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 3.17 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбе­га под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 3.18 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | 1 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 4.1 | Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |
| 4.2 | Коньковый ход. Повторение | 1 |
| 4.3 | Попеременный четырехшажный ход | 1 |
| 4.4 | Попеременный четырехшажный ход | 1 |
| 4.5 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
| 4.6 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |
| 4.7 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | 1 |
| 4.8 | Поворот на месте махом | 1 |
| 4.9 | Прохождение дистанции 5км (девушки) | 1 |
| 4.10 | Повороты упором | 1 |
| 4.11 | Переход с попеременным ходом на одновременные | 1 |
| 4.12 | Прохождение дистанции 5км (девушки) | 1 |
| 4.13 | Прохождение дистанции 5км (девушки) | 1 |
| 4.14 | Прохождение дистанции 5км (девушки) | 1 |
| 4.15 | Коньковый ход. Повторение | 1 |
| 4.16 | Коньковый ход. Повторение | 1 |
| 4.17 | 3ачет. Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 4.18 | 3ачет. Лыжные ходы | 1 |
| 5 | Волейбол | 18 |
| 5.1 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 5.2 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 5.3 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 5.4 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 5.5 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар | 1 |
| 5.6 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар | 1 |
| 5.7 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 5.8 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 5.9 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 5.10 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 5.11 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 5.12 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 5.13 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |
| 5.14 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |
| 5.15 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |
| 5.16 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.17 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 5.18 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | 1 |
| 6 | Легкая атлетика | 16 |
| 6.1 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 6.2 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | 1 |
| 6.3 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 6.4 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений | 1 |
| 6.5 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | 1 |
| 6.6 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 |
| 6.7 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | 1 |
| 6.8 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 6.9 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | 1 |
| 6.10 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-сило­вых качеств | 1 |
| 6.11 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | 1 |
| 6.12 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований бегу на средние и длинные дистанции | 1 |
| 6.13 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований бегу на средние и длинные дистанции | 1 |
| 6.14 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований бегу на средние и длинные дистанции | 1 |
| 6.15 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований бегу на средние и длинные дистанции | 1 |
| 6.16 | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | 1 |

6.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

 Характеризовать:

 - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

 - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

 - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общепрофессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности.

 -особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

 -особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.

 -особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

 -Личная гигиена и закаливание организма

 -Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями спорта

 -Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнования.

 -Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

 - Экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

 -Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.

 -Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой.

 -Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

 -Приемы массажа и самомассажа

 -Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

 -Судейство соревнований по одному из видов спорта

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности

 -Планы, конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

 -Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности

 - Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическая работоспособность

 -Дозировка физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

 Демонстрировать:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Девочки  |
| Скоростные  | Бег 30 мБег 100 м | 5,4 с17,5 с |
| Силовые  | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, разПрыжок в длину с места, см | 14 раз170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2 км | 10 мин 00 с |

|  |
| --- |
| ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | примечание |
| 1 | БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ |
| 1.1 | В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов». Москва «Просвещение 2005 год». 1 издание. | Д | Программы, учебники по физической культуре соответствуют стандартам |
| 1.2 | В.И. Лях «Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-11классов». Москва «Просвещение 2011 год». 2 издание, доработанное (2 часа в неделю). | Д |
| 1.3 | В.И. Лях «Комплексная программа по физической культуре 1-11 классов». Москва «Просвещение 2013 год». 3 издание, доработанное (3 часа в неделю). | Д |
| 1.4 | Примерные программы основного общего образования «Физическая культура». Москва «Просвещение 2010 год». | Д |
| 1.5 | Учебник Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура 1 класс». Москва «Астрель 2013год». | К | Программы, учебники по физической культуре соответствуют стандартам |
| 1.6 | Учебник Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура 2 класс». Москва «Астрель 2012год». | К |
| 1.7 | Учебник Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура 3-4 классы». Москва «Астрель 2013год». | К |
| 1.8 | Учебник В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы». Москва «Просвещение 2011год». | К |
| 1.9 | Учебник М.Я. Виленский «Физическая культура 5-7 классы». Москва «Просвещение 2011год». | К |
| 1.10 |  Учебник В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9 классы». Москва «Просвещение 2007год». | К |
| 1.11 | Учебник В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 классы». Москва «Просвещение 2011год». | К |
| 2 | ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ) |
| 2.1 |  Внеурочная деятельность учащихся Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов «Волейбол». Москва «Просвещение 2011 год», ФГОС. | Д |  |
| 2.2 | Программа дополнительного образования И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». Москва «Просвещение 2011 год». | Д |  |
| 2.3 | С.В. Кочнева «Современные педагогические технологии в системе дополнительного образования детей». Москва 2012 год. | Д |  |
| 2.4 | А.Н. Каинов «Организация работы спортивных секций в школе», программы, рекомендации | Д |  |
| 3 | Экранно-звуковые пособия |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» (на цифровых носителях) | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи  | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям |
| 4 | Технические средства обучения |
| 4.1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | С возможностью использования аудиодисков, СD-R, CD-RW, MP3 |
| 4.2 | Компьютер  | Д |  |
| 5 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 5.3 | Козел гимнастический | Г |  |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.5 | Канат для лазанья | Г |  |
| 5.6 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 5.7 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 5.8 | Коврик гимнастический | К |  |
| 5.9 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.10 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг ) | Г |  |
| 5.11 | Мяч малый (теннисный ) | К |  |
| 5.12 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.13 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.14 | Обруч гимнастический | К |  |
| 5.15 | Коврики массажные | Г |  |
| 5.16 | Секундомер  | Д |  |
| 5.17 | Сетка для переноса малых мячей | Д |  |
| 6 | Легкая атлетика |
| 6.1 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 6.2 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 6.3 | Флажки разметочные на опоре | Г |  |
| 6.4 | Лента финишная | Д |  |
| 6.5 | Рулетка измерительная | Д |  |
| 6.6 | Номера нагрудные | Г |  |
| 7 | Подвижные и спортивные игры |
| 7.1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 7.2 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 7.3 | Мячи баскетбольные  | Г |  |
| 7.4 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 7.5 | Жилетки игровые | Г |  |
| 7.6 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 7.7 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 7.8 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 7.9 | Мячи футбольные | Г |  |
| 7.10 | Насос для накачивания мячей | Д |  |
| 7.11 | Палатки туристические | Г |  |
| 8 | Средства первой помощи |
| 8.1 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 9 | Спортивные залы (кабинеты) |
| 9.1 | Спортивный зал игровой №1 |  | С раздевалками для мальчиков и девочек  |
| 9.2 | Спортивный зал игровой №2 |  |
| 9.3 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы, шкаф для одежды |
| 9.4 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 10 | Пришкольный стадион (площадка) |
| 10.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 10.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 10.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 10.4 | Гимнастический городок | Д |  |