

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42 имени Эшрефа Шемьи-заде»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ (протокол от «13» 08.2020г №5) Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ _____Е.Н.Шафиева	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____З.Р.Менсеитова «30» августа 2020г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____Л.Т.Эннанова Приказ от «30» 08.2020г. №__
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2020/2021 учебный год
базовый уровень
10 – А класса
Среднее общее образование

Учитель: Шафиева Елена Николаевна, высшая категория

Количество часов в год: 68
Количество часов в неделю: 2

Рабочая программа составлена на основе региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015

Симферополь
2020

I. Пояснительная записка

Количество недельных часов: 2

Количество часов в год: 68 часа

Уровень программы: базовый

Тип программы: типовая

Учебник: Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый уровень / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 255 с. - ISBN 978-5-09-031561-6.

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 №**273-ФЗ** (статьи 5, 14),
- Федеральный закон «О языках народов Российской Федерации» от 02. 07. 2013 №**185-ФЗ** (статьи 2, 6, 9, 10).
- Федеральный закон от 05.05.2014 г. N **84-ФЗ** «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.06.2017 № 613).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1529 от 28.12.2015г. «О внесении изменений в федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства Образования и науки РФ от 31.03.2014 №253»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательными программами начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № РЖ-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Региональная комплексная программа по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации

(Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №198 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Приказ от 26.01.2016 г. № 38 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №42 имени Эшрефа Шемьи-заде» на 20120-/2021 учебный год.

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю среднего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармонического развития личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирования умений применять их в различных по сложности условиях;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции;

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ и включает в себя виды программного материала: баскетбол, футбол и кроссовую подготовку.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

I.2.1. Планируемые личностные результаты освоения ООП

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

- ориентация обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребностью 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 обучающихся 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 обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского 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 обучающихся 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 обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся 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 формирование 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся:

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

1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. 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.

2. 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.

3. 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.

1.2.3. Планируемые предметные результаты освоения ООП

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО

представлены результаты четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень».

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты **углубленного** уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;
- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Рабочие программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения предоставлена каждому обучающемуся.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

III. Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы

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 движение.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

Медико-биологические основы

10 класс. 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.

Приёмы саморегуляции

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

юноши

Гимнастика(21ч)

Теоретические сведения. Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Общefизическая подготовка. Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики. Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком)

Висы и упоры. Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине

Лазание. По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость.

Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).

Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.

Легкая атлетика (21ч)

Теоретические сведения. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.

Бег. Бег 30м, 60м, 100м; повторный

бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4х100м; спортивные игры.

Прыжки. в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.

Метание. малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.

Кроссовая подготовка(9ч)

Теоретические сведения. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 1 мин.

Технико-тактическая подготовка *Отработка старта* по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).

Бег по дистанции - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).

Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу.

Финиширование – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе..

Баскетбол(15ч)

Теоретические сведения Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость

Технико-тактическая подготовка Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра..

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши	5-6	3	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши	5-6	3	2

Волейбол(21ч)

Теоретические сведения. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость

Технико-тактическая подготовка. *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)

Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши	7-9	8	6
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши	6-7	5	3

Футбол(15ч)

Теоретические сведения. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

Технико-тактическая подготовка. *Передвижения:* различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу ногой:* совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; *головой:* совершенствование техники ударов лбом; *остановки мяча:* совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающие действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; *отбора мяча:* отбор мяча в подкате; *вбрасывания мяча:* совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. *индивидуальные действия в нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении; *групповые действия в нападении и в защите:* совершенствование скорости организации атак; *командные действия в нападении и в защите:* организация быстрого и постепенного нападения, совершенствования согласованности действий в обороне.

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши	4-6	3	2
девушки	3-5	2	1

девушки

Гимнастика(21ч)

Теоретические сведения. Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах

Общефизическая подготовка. Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).

Висы и упоры. Пройденный в предыдущих классах материал;

Лазание. По канату в 2 приема

Опорный прыжок. Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см).

Ритмическая гимнастика. Комплексы ритмической гимнастики

Легкая атлетика(21ч)

Теоретические сведения. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.

Бег. Бег 30м, 60м, 100м; повторный

бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4х100м; спортивные игры.

Прыжки. в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.

Метание. малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг.

Кроссовая подготовка(9ч)

Теоретические сведения. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 1 мин.

Технико-тактическая подготовка *Отработка старта* по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).

Бег по дистанции - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).

Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу.

Финиширование – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.

Баскетбол(15ч)

Теоретические сведения Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость

Технико-тактическая подготовка Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра..

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки	4-5	2	1

Волейбол(21ч)

Теоретические сведения. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость

Технико-тактическая подготовка. *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)

Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»

10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки	5-6	3	2

Футбол(15ч)

Теоретические сведения. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж.

Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

Технико-тактическая подготовка. *Передвижения:* различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу ногой:* совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; *головой:* совершенствование техники ударов лбом; *остановки мяча:* совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающие действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; *отбора мяча:* отбор мяча в подкате; *вбрасывания мяча:* совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. *индивидуальные действия в нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении; *групповые действия в нападении и в защите:* совершенствование скорости организации атак; *командные действия в нападении и в защите:* организация быстрого и постепенного нападения. совершенствования согласованности действий в обороне.

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения			

мяча: девушки	3-5	2	1
5 остановок мяча одним из выученных способом: девушки	3-5	2	1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: девушки	3-6	2	1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (10 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,5	5,0	5,2	5,2	5,4	5,8
2	Бег 60м, сек. – по выбору	8,6	9,0	9,6	9,5	10,0	10,2
3	Бег 100м, сек.	14,2	14,6	15,3	16,5	17,2	18,2
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,25	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	4,00	4,30	4,10	4,30	5,30
6	Бег 2000м, мин. – девушки Бег 3000м, мин. – юноши	14,00	15,30	16,30	10,20	11,15	12,10
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
9	Прыжки в длину с места	220	200	180	180	170	155
10	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	12	10	7	19	17	15
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
12	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	45	40	35
13	Наклоны вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
14	Прыжок на скакалке 30 сек. раз	65	60	50	75	70	60
15	Метание теннисного мяча на дальность, м	50	44	38	28	25	22

16	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	32	28	24	18	15	12
16	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	36	30	28	20	16	14

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой;
- игровой и соревновательный.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки : техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Формы и виды контроля:

Виды: текущий, тематический, самоконтроль, итоговый. Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль

IV. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Кол-во часов
		10класс
1	Базовая часть	40
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Волейбол	14
1.3	Гимнастика	10
1.4	Легкая атлетика	16
2	Вариативная часть	28
2.1	Баскетбол	10
2.2	Футбол	10
2.3	Кроссовая подготовка	8
	итого	68

Календарный план-график распределения учебного материала

I полугодие

класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
10	л	л	л	л	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	к	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф

класс	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
10	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	г	г

II полугодие

класс	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
10	г	г	г	г	г	г	г	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	л

класс	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
10	л	л	л	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	в	в	в	в

V. Календарно-тематическое планирование

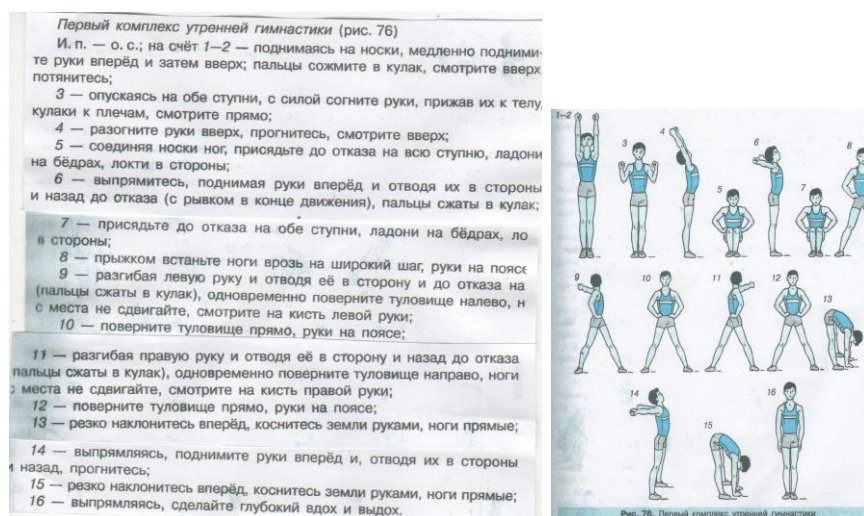
Календарно-тематическое планирование 10-А класс

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 11 часов			
1			Первичный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08 Олимпийские игры современности
2			ТБ. Спринтерский бег.
3			ТБ. Спринтерский бег.
4			ТБ. Спринтерский бег
5			ТБ. Прыжок в длину с разбега.
6			ТБ. Прыжок в длину с разбега.
7			ТБ. Прыжок в длину с разбега
8			ТБ. Метание на дальность.
9			ТБ. Метание на дальность.
10			ТБ. Метание гранаты.
11			ТБ. Метание гранаты.
Кроссовая подготовка 6 часов			
12			ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий.
13			ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий.
14			ТБ. Бег по пересеченной местности.
15			ТБ. Бег по пересеченной местности.
16			ТБ. Преодоление вертикальных препятствий.
17			ТБ. Бег по пересеченной местности
Футбол 7 часов			
18			Инструктаж № ИОТ-1.05 Удары по мячу. Ведение, остановки мяча.
19			ТБ. Удары по мячу, ведение, остановки мяча.
20			ТБ. Удары по мячу, ведение, остановки мяча.
21			ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
22			ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
23			ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
24			ТБ. Групповые действия в нападении и защите
Волейбол 10 часов			
25			Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Стойки и передвижения, повороты, остановки.
26			ТБ. Верхняя передача, нижняя прямая подача.
27			ТБ. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар.
28			ТБ. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар.
29			ТБ. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар.
30			ТБ. Поддачи мяча
31			ТБ. Передачи мяча, прямой нападающий удар.
32			ТБ. Передачи мяча, прямой нападающий удар.
33			ТБ. Передачи мяча
34			ТБ. Учебная игра.
Баскетбол 11 часов			

35	26.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Передачи мяча, бросок мяча в движении.
36	27.11		ТБ. Передачи мяча, бросок мяча в движении, быстрый прорыв.
37	01.12		ТБ. Передачи мяча, бросок мяча в движении, быстрый прорыв.
38	03.12		ТБ. Передачи мяча, бросок мяча в прыжке, зонная защита.
39	04.12		ТБ. Передачи мяча, бросок мяча в прыжке, зонная защита.
40	08.12		ТБ. Техника выполнения бросков
41	10.12		ТБ. Штрафной бросок, зонная защита.
42	11.12		ТБ. Штрафной бросок, индивидуальные действия в защите.
43	15.12		ТБ. Штрафной бросок
44	17.12		ТБ. Учебная игра.
45	18.12		ТБ. Развитие координационных способностей.
Гимнастика 9 часов			
46	22.12		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09 Акробатические упражнения. Опорный прыжок.
47	24.12		ТБ. Опорный прыжок Акробатические упражнения.
48	25.12		ТБ. Опорный прыжок Акробатические упражнения.
49	29.12		ТБ. Акробатика. Опорный прыжок.
50	12.01		Повторный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01. Акробатика. Опорный прыжок.
51	14.01		ТБ. Акробатика. Опорный прыжок.
52	15.01		ТБ. Лазание по канату, аэробика.
53	19.01		ТБ. Лазание по канату, аэробика.
54	21.01		ТБ. Лазание по канату, аэробика.
Волейбол 11 часов			
55	22.01		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Комбинации из передвижений и остановок.
56	26.01		ТБ. Верхняя передача мяча, нижняя прямая подача.
57	28.01		ТБ. Верхняя и нижняя прямая подача.
58	29.01		ТБ. Верхняя и нижняя прямая подача.
59	02.02		ТБ. Передача мяча на точность.
60	04.02		ТБ. Передача мяча на точность
61	05.02		ТБ. Верхняя и нижняя прямая подача на точность.
62	09.02		ТБ. Верхняя и нижняя прямая подача на точность.
63	11.02		ТБ. Нападающий удар, групповое блокирование.
64	12.02		ТБ. Индивидуальное и групповое блокирование.
65	16.02		ТБ. Индивидуальное и групповое блокирование.
Гимнастика 12 часов			
66	18.02		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09 Висы и упоры, строевые упражнения.
67	19.02		ТБ. Висы и упоры, строевые упражнения.
68	25.02		ТБ. Акробатические упражнения. Развитие физических качеств.
69	26.02		ТБ. Акробатические упражнения. Развитие физических качеств.
70	02.03		ТБ. Лазание по канату, аэробика.
71	04.03		ТБ. Лазание по канату, аэробика
72	05.03		ТБ. Упражнение на разновысоких брусьях, лазание по канату.
73	09.03		ТБ. Упражнение на разновысоких брусьях, лазание по канату.
74	11.03		ТБ. Акробатические упражнения. Развитие физических качеств.
75	12.03		ТБ. Акробатические упражнения. Развитие физических качеств.
76	16.03		ТБ. Акробатические упражнения
77	18.03		ТБ. Развитие двигательных качеств.

Легкая атлетика 10 часов			
78	19.03		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08. Прыжок в высоту с разбега
79	30.03		ТБ. Прыжок в высоту с разбега
80	01.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега
81	02.04		ТБ. Спринтерский бег.
82	06.04		ТБ. Спринтерский бег
83	08.04		ТБ. Спринтерский бег.
84	09.04		ТБ. Спринтерский бег.
85	13.04		ТБ. Метание мяча.
86	15.04		ТБ. Метание мяча.
87	16.04		ТБ. Метание гранаты.
Кроссовая подготовка 3 часа			
88	20.04		ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий.
89	22.04		ТБ. Бег по пересеченной местности.
90	23.04		ТБ. Бег по пересеченной местности.
Футбол 8 часов			
91	27.04		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Удары по мячу.
92	29.04		ТБ. Удары по мячу.
93	30.04		ТБ. Техника ударов на точность.
94	04.05		ТБ. Ведение, остановки мяча.
95	06.05		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
96	07.05		ТБ. Командные действия в нападении и защите.
97	11.05		ТБ. Организация быстрого и постепенного нападения.
98	13.05		ТБ. Организация быстрого и постепенного нападения.
Волейбол 4 часов			
99	14.05		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Сочетание приемов перемещений, передач.
100	18.05		ТБ. Индивидуальные действия в защите и нападении.
101	20.05		ТБ. Учебная игра.
102	21.05		ТБ. Учебная игра.

Домашнее задание. Учебник «Физическая культура» В.И.Лях. Комплекс утренней гимнастики №1 стр 158-161 (сентябрь, январь)



Второй комплекс утренней гимнастики (рис. 77)
И. п. — о. с.: 1—2 — с силой отведите плечи и руки до отказа назад, поверните кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперёд и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднимите прямые руки вверх, кулаки разожмите, потянитесь;
3 — опускаясь на обе ступни, с силой согните руки, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;
4 — сделайте широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разожмите, ладони книзу;
5 — толчком приставьте левую ногу к правой и с силой согните руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;
6 — сделайте широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разожмите, ладони книзу;
7 — толчком приставьте правую ногу к левой, с силой согните руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;
8 — прыжком поставьте ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соедините над головой, туловище отклоните назад;
9 — резко наклонитесь вперёд, руки между ног, колени не сгибайте;
10 — выпрямитесь, поднимая руки вперёд на высоту плеч, поверните туловище налево и резким движением разведите руки в стороны до отказа, пальцы сожмите в кулак, ладони вперёд, ступни с места не сдвигайте;
11 — не останавливаясь, поверните туловище направо и повторите наклон вперёд, руки между ног;
12 — не останавливаясь, выпрямитесь и повторите то же движение, что и на счёт 10, только с поворотом туловища направо;
13 — не останавливаясь, поверните туловище налево и повторите наклон вперёд, руки между ног;
14 — выпрямляясь, присядьте до отказа, руки вперёд ладонями книзу, пальцы разожмите;
15 — встаньте, руки вверх — в стороны ладонями внутрь;
16 — соедините ноги, сделайте вдох, на выдохе опустите руки, примите о. с.



Рис. 77. Второй комплекс утренней гимнастики



Рис. 78. Вариант утренней гимнастики без предметов

1. Ходьба 100 м с упражнением в движении: 1 — руки через стороны вверх, голову поднять; 2 — руки через стороны вниз, голову в и. п. 10—12 раз.
2. Бег 400 м (медленный с увеличением темпа и снижением в конце).
3. Ходьба 100 м с упражнением в движении: 1—2 — руки вперёд-вверх (вдох); 3—4 — руки через стороны вниз (выдох). 6—8 раз.
Общеразвивающие упражнения
4. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки; четыре круговых движения вперёд, четыре круговых движения назад. По 4—6 раз.
5. И. п. — стойка ноги врозь, туловище наклонено вперёд, руки в стороны. Повороты туловища налево и направо. По 12—16 раз.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. 1 — присядьте, руки опустите и отведите до отказа назад; 2 — встаньте, руки поднимите вверх, прогнитесь. 8—10 раз.
7. И. п. — о. с. Первый комплекс утренней гимнастики (см. рис. 76). 3 раза.
8. И. п. — о. с.; 1 — упор присев; 2 — прыжком примите упор лёжа; 3 — упор присев; 4 — и. п. 6 раз.
9. И. п. — о. с. Второй комплекс утренней гимнастики (см. рис. 77). 4 раза.
10. Прыжки на месте на одной (попеременно), двух ногах.
11. Ходьба с ускорением 50—100 м.
12. Бег 1000 м в среднем темпе с замедлением в конце.
13. Медленный бег 200 м с переходом на ходьбу. При ходьбе упражнение в глубоком дыхании и на расслабление: 1—2 — руки дугами назад-вверх (глубокий вдох); 3—4 — расслабленно опустите руки к плечам и вниз, опустив при этом голову и плечи.

Кроссовый вариант утренней гигиенической гимнастики
(Продолжительность — 20—30 мин)
Ходьба 100 м с упражнениями в движении
1. 1—2 — отведение прямых рук назад; 3—4 — отведение прямых рук в стороны (ладони вверх); 5—6 — отведение прямых рук вверх-назад. 6—8 раз.
2. И. п. — руки к плечам; 1—4 — четыре вращения согнутых рук вперёд; 5—6 — четыре вращения согнутых рук назад. Выполнить 6—8 раз.
Медленный бег 400 м.
Общеразвивающие и специальные упражнения
3. И. п. — ноги на ширине плеч; 1 — прогнитесь, руки вверх; 2—3 — пружинистые наклоны вперёд; 4 — и. п. 6—8 раз.
4. И. п. — выпад вперёд, руки на пояс; 1—3 — пружинистые приседания; 4 — поворот кругом. 8—10 раз.
5. И. п. — стоя у опоры, тело наклонено вперёд, руки на уровне плеч. Разминание стоп попеременным движением ног с подъёмом на пальцы и касанием пяткой пола. Выполните многократно в медленном и среднем темпе.
6. Семенящий бег. 2—3 раза по 30—40 м. Упражнение выполняется в быстром темпе. Опорная нога выпрямляется полностью, стопы ног на грунт ставятся параллельно.
7. Бег скачками с приземлением на толчковую ногу с высоким подниманием бедра. 2—3 раза по 40—50 м.
8. 3—4 ускорения на 50—60 м с параллельной постановкой стоп на линию.
Ходьба 200 м с ускорением. Бег 800 м за 4 мин. Ходьба 200 м. Повторите 3 раза.
Ходьба 200 м с упражнением в глубоком дыхании и на расслабление:
1—2 — руки дугами вперёд, вверх, прогнитесь (вдох); 3—4 — через стороны руки вниз (расслабленно), голову опустите (выдох). 6—8 раз.

Силовой вариант утренней гигиенической гимнастики с гантелями 1,5–2 кг
(Продолжительность — до 30 мин)

1. Ходьба 100 м с упражнением в движении: и. п. — руки в стороны; 1 — руки вперёд; 2 — руки в стороны. 10–12 раз.
2. Бег 500–600 м.
3. Ходьба 100 м с упражнением в движении: и. п. — правая рука вверх, левая вниз, пальцы в кулаки; 1–2 — два отведения рук назад; 3–4 — то же, сменив положение рук. 8–10 раз.

Вольные упражнения

4. И. п. — руки перед грудью; 1–2 — два отведения рук назад; 3–4 — разогните руки в стороны ладонями вверх с поворотом налево (направо) и в конце движения сделайте два рывка руками назад. 6–8 раз в разные стороны.
5. И. п. — ноги на ширине плеч; 1 — присед, руки вперёд; 2 — и. п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и. п. 8–10 раз.
6. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки; 1–4 — круговые движения кистями вперёд и назад. 4–5 раз.

Упражнения с гантелями (рис. 79)

7. И. п. — стойка ноги врозь, хват ладонями вперёд; 1 — согните руки в локтевых суставах; 2 — и. п. 8–10 раз.
8. И. п. — ноги на ширине плеч, левая рука к плечу, правая вверх; 1 — опустите правую руку к плечу, разогните левую вверх; 2 — опустите левую руку к плечу, разогните правую вверх. 12–14 раз.
9. И. п. — о. с.; 1 — присед, руки вперёд; 2 — и. п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и. п. 6–8 раз.
10. И. п. — выпад правой ногой вперёд, руки вверх; 1–3 — пружинистые приседания на каждый счёт; 4 — поворот кругом. 4–6 раз в разные стороны.
11. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх (гантели прижаты одна к другой); 1 — энергичный наклон вперёд с махом рук между ногами; 2 — выпрямитесь, руки вверх — прогнитесь. 10–12 раз.
12. И. п. — ноги шире плеч, руки в стороны; 1 — поворот туловища налево (до выпада); 2 — поворот туловища направо. 8–10 раз.
13. И. п. — о. с.; 1 — руки вперёд-вверх; 2 — наклон вперёд, руки назад до отказа; 3 — выпрямитесь и присядьте, руки вперёд; 4 — о. с. 6–8 раз.
14. И. п. — о. с., руки к плечам; 1–4 — подскоки на правой (левой) ноге. По 8 подскоков на каждой ноге.
15. Ходьба 100 м с упражнением на расслабление (без гантелей); 1–2 — руки через стороны поднимите вверх (адых); 3–4 — расслабленно уроните руки к плечам и вниз, опустив голову (выдох). 6–8 раз.
16. Бег до 1500 м в среднем темпе.
17. Медленный бег и ходьба с упражнениями в глубоком дыхании; 1–2 — руки назад-вверх, голову поднимите (глубокий вдох); 3–4 — руки через стороны скрестно вниз, наклон туловища вперёд, голову опустите (выдох). 8–10 раз.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42 имени Эшрефа Шемьи-заде»
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ (протокол от «13» 08.2020г № 5) Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ. _____ Е.Н.Шафиева	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____ З.Р.Менсеитова «__» _____ 2020г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ №42 им.Эшрефа Шемьи-заде» _____ Э.Э.Османова Приказ от «__» __.2020г. №__
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2020/2021 учебный год
базовый уровень
11 - А класса
Среднее общее образование

Учитель: Шафиева Елена Николаевна, высшая категория

Количество часов в год: 102
Количество часов в неделю: 3

Рабочая программа составлена на основе региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015

Симферополь
2020

I. Пояснительная записка

Количество недельных часов: 3

Количество часов в год: 102 часа

Уровень программы: базовый

Тип программы: типовая

Учебник: Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый уровень / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 255 с. - ISBN 978-5-09-031561-6.

Нормативные документы, определяющие содержание программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 №**273-ФЗ** (статьи 5, 14),
- Федеральный закон «О языках народов Российской Федерации» от 02. 07. 2013 №**185-ФЗ** (статьи 2, 6, 9, 10).
- Федеральный закон от 05.05.2014 г. N **84-ФЗ** «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № **1089** «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1529 от 28.12.2015г. «О внесении изменений в федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства Образования и науки РФ от 31.03.2014 №253»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательными программами начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № РЖ-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Региональная комплексная программа по физическому воспитанию 1-11кл (авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.), утвержденной Министерством образования. Науки и молодежи Республики Крым от 26.08.2015
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №198 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ»
- Приказ от 26.01.2016 г. № 38 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №42 имени Эшрефа Шемьи-заде» на 2020/2021 учебный год.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ и включает в себя виды программного материала: баскетбол и футбол

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- 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 физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковытх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девочки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девочки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

III. Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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

Медико-биологические основы

11 класс. 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Гимнастика(21ч)

Теоретические сведения. Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Общефизическая подготовка. Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики. Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком)

Висы и упоры. Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине

Лазание. По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость.

Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).

Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.

Легкая атлетика (21ч)

Теоретические сведения. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.

Бег. Бег 30м, 60м, 100м; повторный

бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4х100м; спортивные игры.

Прыжки. в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.

Метание. малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.

Кроссовая подготовка(9ч)

Теоретические сведения. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей)

и задач); Фартлек до 15мин;
переменный бег до 1 мин.

Технико-тактическая подготовка *Отработка старта* по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).

Бег по дистанции - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).

Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу.

Финиширование – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе..

Баскетбол(15ч)

Теоретические сведения Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость

Технико-тактическая подготовка Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра..

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши	5-6	3	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши	5-6	3	2

Волейбол(21ч)

Теоретические сведения. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость

Технико-тактическая подготовка. *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)

Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши	7-9	8	6
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши	6-7	5	3

Футбол(15ч)

Теоретические сведения. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

Технико-тактическая подготовка. *Передвижения:* различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу ногой:* совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; *головой:* совершенствование техники ударов лбом; *остановки мяча:* совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающим действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; *отбора мяча:* отбор мяча в подкате; *вбрасывания мяча:* совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. *индивидуальные действия в нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении;

групповые действия в нападении и в защите: совершенствование скорости организации атак;

командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения.

совершенствования согласованности действий в обороне.

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши девушки	4-6 3-5	3 2	2 1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши девушки	4-5 3-6	3 2	2 1

девушки

Гимнастика(21ч)

Теоретические сведения. Одежда и обувь для занятий.

Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах

Общезначимая физическая подготовка. Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекаат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).

Висы и упоры. Пройденный в предыдущих классах материал;

Лазание. По канату в 2 приема

Опорный прыжок. Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см).

Ритмическая гимнастика. Комплексы ритмической гимнастики

Легкая атлетика(21ч)

Теоретические сведения. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.

Бег. Бег 30м, 60м, 100м; повторный

бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4х100м; спортивные игры.

Прыжки. в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.

Метание. малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг.

Кроссовая подготовка(9ч)

Теоретические сведения. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 1 мин.

Технико-тактическая подготовка *Отработка старта* по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).

Бег по дистанции - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).

Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу.

Финиширование – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.

Баскетбол(15ч)

Теоретические сведения Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость

Технико-тактическая подготовка Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра..

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки	4-5	2	1

Волейбол(21ч)

Теоретические сведения. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.

Специальная физическая подготовка. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость

Технико-тактическая подготовка. *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в

прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)

Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки	5-6	3	2

Футбол(15ч)

Теоретические сведения. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж.

Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка. Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

Технико-тактическая подготовка. *Передвижения:* различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу ногой:* совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; *головой:* совершенствование техники ударов лбом; *остановки мяча:* совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающие действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; *отбора мяча:* отбор мяча в подкате; *вбрасывания мяча:* совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* *элементы игры вратаря:* совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. *индивидуальные действия в нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении;

групповые действия в нападении и в защите: совершенствование скорости организации

атак;

командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения.совершенствования согласованности действий в обороне.

Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: девушки	3-5	2	1
5 остановок мяча одним из выученных способом: девушки	3-5	2	1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: девушки	3-6	2	1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (11 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,4	4,8	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Бег 60м, сек. – по выбору	8,4	8,8	9,5	9,4	9,8	10,0
3	Бег 100м, сек.	14,0	14,5	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,20	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	3,50	4,20	4,10	4,30	5,20
6	Бег 2000м, мин. – девушки Бег 3000м, мин. - юноши	13,50	15,00	16,00	10,00	11,10	12,20
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,5	8,9	8,4	9,2	9,5
9	Прыжки в длину с места	230	210	190	180	170	160
10	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	14	11	8	20	18	17
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
12	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	47	42	36

13	Наклоны вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
14	Прыжок на скакалке 30 сек. раз	70	65	55	80	75	65
15	Метание теннисного мяча на дальность, м	50	44	38	28	25	22
16	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	36	30	28	20	16	14

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой;
- игровой и соревновательный.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки : техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Формы и виды контроля:

Виды: текущий, тематический, самоконтроль, итоговый. Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль

IV. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Кол-во часов
		классы
		11
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Волейбол	25
1.3	Гимнастика	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	11
2.2	футбол	15
2.3	Кроссовая подготовка	9
	Итого	102

Календарный план-график распределения учебного материала

I полугодие

класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
11	л	л	л	л	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	к	к	к	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф

клас с	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9
11	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б	г	г	г	г

II полугодие

клас с	5 0	5 1	5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8	6 9	7 0	7 1	7 2	7 3	7 4	7 5	7 6	7 7	7 8
11	г	г	г	г	г	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	л

клас с	7 9	8 0	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
11	л	л	л	л	л	л	л	л	л	к	к	к	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	ф	в	в	в	в

V. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 11-А класс

№ ур ок а	Дата проведения		Тема урока
	План	Факт	
Легкая атлетика 11 часов			
1	01.09		Первичный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01 Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08 Олимпийские игры современности
2	03.09		ТБ. Спринтерский бег.
3	04.09		ТБ. Спринтерский бег.
4	08.09		ТБ. Спринтерский бег
5	10.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега.
6	11.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега.
7	15.09		ТБ. Прыжок в длину с разбега
8	17.09		ТБ. Метание на дальность.
9	18.09		ТБ. Метание на дальность.
10	22.09		ТБ. Метание гранаты.
11	24.09		ТБ. Метание гранаты.
Кроссовая подготовка 6 часов			
12	25.09		ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий.
13	29.09		ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий.
14	01.10		ТБ. Бег по пересеченной местности.
15	02.10		ТБ. Бег по пересеченной местности.
16	06.10		ТБ. Преодоление вертикальных препятствий.
17	08.10		ТБ. Бег по пересеченной местности
Футбол 7 часов			
18	09.10		Инструктаж № ИОТ-1.05 Удары по мячу. Ведение, остановки мяча.
19	13.10		ТБ. Удары по мячу, ведение, остановки мяча.
20	15.10		ТБ. Удары по мячу, ведение, остановки мяча.
21	16.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
22	20.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
23	22.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
24	23.10		ТБ. Групповые действия в нападении и защите
Волейбол 10 часов			
25	27.10		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Стойки и передвижения, повороты, остановки.
26	29.10		ТБ. Верхняя передача, нижняя прямая подача.
27	30.10		ТБ. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар.
28	10.11		ТБ. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар.
29	12.11		ТБ. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар.
30	13.11		ТБ. Поддачи мяча
31	17.11		ТБ. Передачи мяча, прямой нападающий удар.
32	19.11		ТБ. Передачи мяча, прямой нападающий удар.
33	20.11		ТБ. Передачи мяча
34	24.11		ТБ. Учебная игра.
Баскетбол 11 часов			

35	26.11		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Передачи мяча, бросок мяча в движении.
36	27.11		ТБ. Передачи мяча, бросок мяча в движении, быстрый прорыв.
37	01.12		ТБ. Передачи мяча, бросок мяча в движении, быстрый прорыв.
38	03.12		ТБ. Передачи мяча, бросок мяча в прыжке, зонная защита.
39	04.12		ТБ. Передачи мяча, бросок мяча в прыжке, зонная защита.
40	08.12		ТБ. Техника выполнения бросков
41	10.12		ТБ. Штрафной бросок, зонная защита.
42	11.12		ТБ. Штрафной бросок, индивидуальные действия в защите.
43	15.12		ТБ. Штрафной бросок
44	17.12		ТБ. Учебная игра.
45	18.12		ТБ. Развитие координационных способностей.
Гимнастика 9 часов			
46	22.12		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09 Акробатические упражнения. Опорный прыжок.
47	24.12		ТБ. Опорный прыжок Акробатические упражнения.
48	25.12		ТБ. Опорный прыжок Акробатические упражнения.
49	29.12		ТБ. Акробатика. Опорный прыжок.
50	12.01		Повторный инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.01. Акробатика. Опорный прыжок.
51	14.01		ТБ. Акробатика. Опорный прыжок.
52	15.01		ТБ. Лазание по канату, аэробика.
53	19.01		ТБ. Лазание по канату, аэробика.
54	21.01		ТБ. Лазание по канату, аэробика.
Волейбол 11 часов			
55	22.01		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Комбинации из передвижений и остановок.
56	26.01		ТБ. Верхняя передача мяча, нижняя прямая подача.
57	28.01		ТБ. Верхняя и нижняя прямая подача.
58	29.01		ТБ. Верхняя и нижняя прямая подача.
59	02.02		ТБ. Передача мяча на точность.
60	04.02		ТБ. Передача мяча на точность
61	05.02		ТБ. Верхняя и нижняя прямая подача на точность.
62	09.02		ТБ. Верхняя и нижняя прямая подача на точность.
63	11.02		ТБ. Нападающий удар, групповое блокирование.
64	12.02		ТБ. Индивидуальное и групповое блокирование.
65	16.02		ТБ. Индивидуальное и групповое блокирование.
Гимнастика 12 часов			
66	18.02		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.09 Висы и упоры, строевые упражнения.
67	19.02		ТБ. Висы и упоры, строевые упражнения.
68	25.02		ТБ. Акробатические упражнения. Развитие физических качеств.
69	26.02		ТБ. Акробатические упражнения. Развитие физических качеств.
70	02.03		ТБ. Лазание по канату, аэробика.
71	04.03		ТБ. Лазание по канату, аэробика
72	05.03		ТБ. Упражнение на разновысоких брусьях, лазание по канату.
73	09.03		ТБ. Упражнение на разновысоких брусьях, лазание по канату.
74	11.03		ТБ. Акробатические упражнения. Развитие физических качеств.
75	12.03		ТБ. Акробатические упражнения. Развитие физических качеств.
76	16.03		ТБ. Акробатические упражнения
77	18.03		ТБ. Развитие двигательных качеств.

Легкая атлетика 10 часов			
78	19.03		Инструктаж по ТБ. № ИОТ-1.08. Прыжок в высоту с разбега
79	30.03		ТБ. Прыжок в высоту с разбега
80	01.04		ТБ. Прыжок в высоту с разбега
81	02.04		ТБ. Спринтерский бег.
82	06.04		ТБ. Спринтерский бег
83	08.04		ТБ. Спринтерский бег.
84	09.04		ТБ. Спринтерский бег.
85	13.04		ТБ. Метание мяча.
86	15.04		ТБ. Метание мяча.
87	16.04		ТБ. Метание гранаты.
Кроссовая подготовка 3 часа			
88	20.04		ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий.
89	22.04		ТБ. Бег по пересеченной местности.
90	23.04		ТБ. Бег по пересеченной местности.
Футбол 8 часов			
91	27.04		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Удары по мячу.
92	29.04		ТБ. Удары по мячу.
93	30.04		ТБ. Техника ударов на точность.
94	04.05		ТБ. Ведение, остановки мяча.
95	06.05		ТБ. Групповые действия в нападении и защите.
96	07.05		ТБ. Командные действия в нападении и защите.
97	11.05		ТБ. Организация быстрого и постепенного нападения.
98	13.05		ТБ. Организация быстрого и постепенного нападения.
Волейбол 4 часов			
99	14.05		Инструктаж ТБ. № ИОТ -1.05 Сочетание приемов перемещений, передач.
100	18.05		ТБ. Индивидуальные действия в защите и нападении.
101	20.05		ТБ. Учебная игра.
102	21.05		ТБ. Учебная игра.

Домашнее задание. Учебник «Физическая культура 10-11» В.И.Лях. Комплекс утренней гимнастики №1 стр 158-161 (сентябрь, январь)

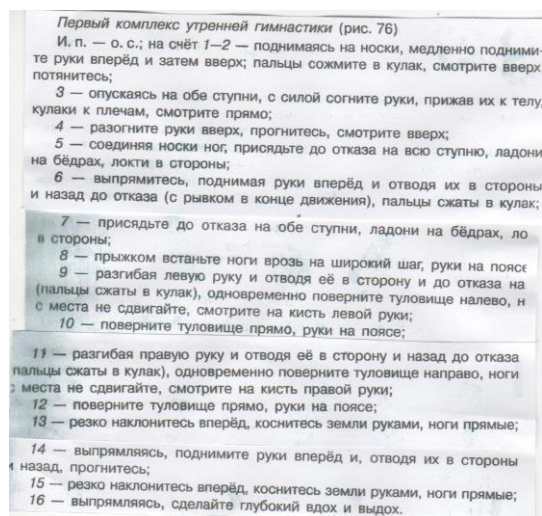


Рис. 76. Первый комплекс утренней гимнастики

Второй комплекс утренней гимнастики (рис. 77)
И. п. — о. с.; 1—2 — с силой отведите плечи и руки до отказа назад, поверните кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперёд и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднимите прямые руки вверх, кулаки разожмите, потянитесь;
3 — опускаясь на обе ступни, с силой согните руки, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;
4 — сделайте широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разожмите, ладони книзу;
5 — толчком приставьте левую ногу к правой и с силой согните руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;
6 — сделайте широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разожмите, ладони книзу;
7 — толчком приставьте правую ногу к левой, с силой согните руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;
8 — прыжком поставьте ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соедините над головой, туловище отклоните назад;
9 — резко наклонитесь вперёд, руки между ног, колени не сгибайте;
10 — выпрямитесь, поднимая руки вперёд на высоту плеч, поверните туловище налево и резким движением разведите руки в стороны до отказа, пальцы сожмите в кулак, ладони вперёд, ступни с места не сдвигайте;
11 — не останавливаясь, поверните туловище направо и повторите наклон вперёд, руки между ног;
12 — не останавливаясь, выпрямитесь и повторите то же движение, что и на счёт 10, только с поворотом туловища направо;
13 — не останавливаясь, поверните туловище налево и повторите наклон вперёд, руки между ног;
14 — выпрямляясь, присядьте до отказа, руки вперёд ладонями книзу, пальцы разожмите;
15 — встаньте, руки вверх — в стороны ладонями внутрь;
16 — соедините ноги, сделайте вдох, на выдохе опустите руки, примите о. с.

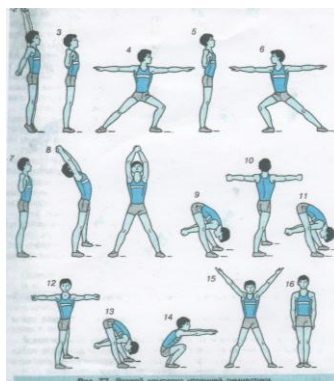


Рис. 77. Второй комплекс утренней гимнастики



Рис. 76. Вариант утренней гимнастики без предметов

1. Ходьба 100 м с упражнением в движении: 1 — руки через стороны вверх, голову поднять; 2 — руки через стороны вниз, голову в и. п. 10—12 раз.
2. Бег 400 м (медленный с увеличением темпа и снижением в конце).
3. Ходьба 100 м с упражнением в движении: 1—2 — руки вперед-вверх (вдох); 3—4 — руки через стороны вниз (выдох). 6—8 раз.
Общеразвивающие упражнения
4. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки; четыре круговых движения вперёд, четыре круговых движения назад. По 4—6 раз.
5. И. п. — стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Повороты туловища налево и направо. По 12—16 раз.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. 1 — присядьте, руки опустите и отведите до отказа назад; 2 — встаньте, руки поднимите вверх, прогнитесь. 8—10 раз.
7. И. п. — о. с. Первый комплекс утренней гимнастики (см. рис. 76). 3 раза.
8. И. п. — о. с.; 1 — упор присев; 2 — прыжком примите упор лёжа; 3 — упор присев; 4 — и. п. 6 раз.
9. И. п. — о. с. Второй комплекс утренней гимнастики (см. рис. 77). 4 раза.
10. Прыжки на месте на одной (попеременно), двух ногах.
11. Ходьба с ускорением 50—100 м.
12. Бег 1000 м в среднем темпе с замедлением в конце.
13. Медленный бег 200 м с переходом на ходьбу. При ходьбе упражнение в глубоком дыхании и на расслабление: 1—2 — руки дугами назад-вверх (глубокий вдох); 3—4 — расслабленно опустите руки к плечам и вниз, опустив при этом голову и плечи.

Кроссовый вариант утренней гигиенической гимнастики
(Продолжительность — 20—30 мин)
Ходьба 100 м с упражнениями в движении
1. 1—2 — отведение прямых рук назад; 3—4 — отведение прямых рук в стороны (ладони вверх); 5—6 — отведение прямых рук вверх-назад. 6—8 раз.
2. И. п. — руки к плечам; 1—4 — четыре вращения согнутых рук вперёд; 5—6 — четыре вращения согнутых рук назад. Выполнить 6—8 раз.
Медленный бег 400 м.
Общеразвивающие и специальные упражнения
3. И. п. — ноги на ширине плеч; 1 — прогнитесь, руки вверх; 2—3 — пружинистые наклоны вперёд; 4 — и. п. 6—8 раз.
4. И. п. — выпад вперёд, руки на пояс; 1—3 — пружинистые приседания; 4 — поворот кругом. 8—10 раз.
5. И. п. — стоя у опоры, тело наклонено вперед, руки на уровне плеч. Разминание стоп попеременным движением ног с подъёмом на пальцы и касанием пяткой пола. Выполните многократно в медленном и среднем темпе.
6. Семенящий бег. 2—3 раза по 30—40 м. Упражнение выполняется в быстром темпе. Опорная нога выпрямляется полностью, стопы ног на грунт ставятся параллельно.
7. Бег скачками с приземлением на толчковую ногу с высоким подниманием бедра. 2—3 раза по 40—50 м.
8. 3—4 ускорения на 50—60 м с параллельной постановкой стоп на линию.
Ходьба 200 м с ускорением. Бег 800 м за 4 мин. Ходьба 200 м. Повторите 3 раза.
Ходьба 200 м с упражнением в глубоком дыхании и на расслабление: 1—2 — руки дугами вперед, вверх, прогнитесь (вдох); 3—4 — через стороны руки вниз (расслабленно), голову опустите (выдох). 6—8 раз.

Учебник «Физическая культура 10-11» В.И.Лях Комплекс утренней гимнастики с гантелями
стр 163-165 (декабрь, май)

Силовой вариант утренней гигиенической гимнастики с гантелями 1,5–2 кг
(Продолжительность — до 30 мин)

1. Ходьба 100 м с упражнением в движении: и. п. — руки в стороны; 1 — руки вперёд; 2 — руки в стороны. 10–12 раз.
2. Бег 500–600 м.
3. Ходьба 100 м с упражнением в движении: и. п. — правая рука вверх, левая вниз, пальцы в кулаки; 1–2 — два отведения рук назад; 3–4 — то же, сменив положение рук. 8–10 раз.

Вольные упражнения

4. И. п. — руки перед грудью; 1–2 — два отведения рук назад; 3–4 — разогните руки в стороны ладонями вверх с поворотом налево (направо) и в конце движения сделайте два рывка руками назад. 6–8 раз в разные стороны.
5. И. п. — ноги на ширине плеч; 1 — присед, руки вперёд; 2 — и. п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и. п. 8–10 раз.
6. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки; 1–4 — круговые движения кистями вперёд и назад. 4–5 раз.

Упражнения с гантелями (рис. 79)

7. И. п. — стойка ноги врозь, хват ладонями вперёд; 1 — согните руки в локтевых суставах; 2 — и. п. 8–10 раз.
8. И. п. — ноги на ширине плеч, левая рука к плечу, правая вверх; 1 — опустите правую руку к плечу, разогните левую вверх; 2 — опустите левую руку к плечу, разогните правую вверх. 12–14 раз.
9. И. п. — о. с.; 1 — присед, руки вперёд; 2 — и. п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и. п. 6–8 раз.
10. И. п. — выпад правой ногой вперёд, руки вверх; 1–3 — пружинистые приседания на каждый счёт; 4 — поворот кругом. 4–6 раз в разные стороны.
11. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх (гантели прижаты одна к другой); 1 — энергичный наклон вперёд с махом рук между ногами; 2 — выпрямитесь, руки вверх — прогнитесь. 10–12 раз.
12. И. п. — ноги шире плеч, руки в стороны; 1 — поворот туловища налево (до выпада); 2 — поворот туловища направо. 8–10 раз.
13. И. п. — о. с.; 1 — руки вперёд-вверх; 2 — наклон вперёд, руки назад до отказа; 3 — выпрямитесь и присядьте, руки вперёд; 4 — о. с. 6–8 раз.
14. И. п. — о. с., руки к плечам; 1–4 — подскоки на правой (левой) ноге. По 8 подскоков на каждой ноге.
15. Ходьба 100 м с упражнением на расслабление (без гантелей): 1–2 — руки через стороны поднимите вверх (вдох); 3–4 — расслабленно уроните руки к плечам и вниз, опустив голову (выдох). 6–8 раз.
16. Бег до 1500 м в среднем темпе.
17. Медленный бег и ходьба с упражнениями в глубоком дыхании: 1–2 — руки назад-вверх, голову поднимите (глубокий вдох); 3–4 — руки через стороны скрестно вниз, наклон туловища вперёд, голову опустите (выдох). 8–10 раз.

