

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 города Новоалтайска**

Принято на методическом объединении
учителей физической культуры и ОБЖ

_____ Милованова Л.Ю.

Протокол №1

от 30.08.2022

Утверждено

Директор МБОУ СОШ №9

_____ Лобачёва Г.И.

Приказ №128

от 31.08.2022

**Рабочая программа учебного предмета:
«Физическая культура»
Образовательная область: «Физическая культура»**

**Среднее общее образование
11 класс(ФГОС)**

2022 – 2023 учебный год

Составитель:

Слепцов Сергей Сергеевич,
учитель физической
культуры

г. Новоалтайск
2022 год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе рабочей программы среднего общего образования по физической культуре (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Тематическое планирование программы соответствует структуре учебников для 10—11 классов (автор — В. И. Лях).

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

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

— содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

— формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

— расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

— дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

— формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

— формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

— формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

— формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

— дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

— закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества*, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместно желая проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 в 11 классе - 102 часа

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

— воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою

Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

– формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

– толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

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

– принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

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

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

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

Метапредметные результаты

— умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

— владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

— способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

— умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

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

— владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

Предметные результаты

— умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

— овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

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

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны **уметь объяснять:**

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

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

Характеризовать:

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

— особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

— особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

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

— особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

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

Соблюдать правила:

— личной гигиены и закаливания организма;

— организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

— культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

— профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

— экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

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

— контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

⌊ приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

⌊ приёмы массажа и самомассажа;

⌊ занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

⌊ судейство соревнований по одному из видов спорта

Составлять:

⌊ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

⌊ планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

⌊ уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

⌊ эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

⌊ дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
			11 класс
1	Базовая часть		90
1.1.	Основы знаний о физической культуре		7
1.2	Спортивные игры		20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		18
1.4	Лёгкая атлетика		20
1.5	Лыжная подготовка		17
1.6	Элементы единоборств		8
1.7	Плавание		-
2	Вариативная часть		15
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями		6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта		9

Внесённые изменения:

1. Вариативная часть, (по выбору учителя, определяемый самой школой, по углубленному изучению видов спорта) направлена на изучение баскетбола –9 часов

2. (Материал, связанный с региональными и национальными особенностями) 3 часа на изучение –волейбола и 3 часа на изучение – лёгкой атлетики

3. Календарное планирование в 11классе 34 недели, 102 часа. Поэтому 3 часа теории проводятся на практических уроках

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса – 3 часа в неделю.

Используемые сокращения: ОРУ – общеразвивающие упражнения; СБУ – специальные беговые упражнения; СПУ – специальные прыжковые упражнения; ОФП – общефизическая подготовка; м.- метр; с – секунда; уроки: О-О - образовательно-обучающие; О-П - образовательно-познавательные; О-Т - образовательно-тренировочные

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Дата
Лёгкая атлетика – 13ч. Теория – 2ч				
1	<i>Правовые основы физической культуры и спорта</i>	О-п	<i>Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.).</i>	
	<i>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</i>		<i>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</i>	
2	Совершенствование техники спринтерского бега	О-о	Бег в медл. темпе 6-8 мин. ОРУ на месте, СБУ по 15 – 20 м Бег с ускорением (5- 6 серий до 40 м) с высокого старта	
3	Совершенствование техники спринтерского бега	О-о	Бег в медл. темпе 7-9 мин. ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт и стартовое ускорение 3-4 x 60 м. Бег со старта 1-2 x80-100м . Прыжки через скакалку	
4	Совершенствование техники спринтерского бега	О-о	Бег в медл. темпе 7-9 мин. ОРУ в движении. СБУ. Эстафетный бег 3-4 x 60 м. Правила передачи палочки. Бег с низкого старта 1-2 x80-100м . Прыжки через скакалку	
5	Совершенствование техники спринтерского бега	О-т	Бег в медл. темпе 5-6 мин.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта друг за другом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 м – на результат. Прыжок в длину с места, подтягивание	
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	О-о	Бег в медл. темпе 7-8 мин. ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упр. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	О-о	Бег в медл. темпе 7-9мин. ОРУ на месте, СБУ, СПУ Выполнение прыжка с 13-15 шагов разбега с преодолением искусственного препятствия ОФП – прыжок в длину с места тестирование	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	О-т	Бег в медл. темпе 7-9мин. ОРУ на месте, СБУ, СПУ, выполнение прыжка с 13-15 шагов разбега на результат	
9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	О-о	Бег в медл. темпе 7-9 мин. ОРУ на месте, СБУ Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную	

			и вертикальную цель (1 м) с расстояния до 20 (10) м.		
10	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	О-о	Бег в медл. темпе 8-10 мин. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, СУ, СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность.		
11	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	О-т	Бег в медл. темпе 7-8 мин. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. СБУ. Метание гранаты с разбега на результат		
12	Совершенствование техники длительного бега	О-о	Бег в медл. темпе 15-20 мин. ОРУ на месте, СБУ. Спортивная игра		
13	Совершенствование техники длительного бега	О-о	Бег в медл. темпе 20-25 мин. ОРУ на месте, СБУ. Спортивная игра		
14	Совершенствование техники длительного бега	О-т	Бег 5-6 мин., ОРУ на месте, СБУ. Выполнение бега на результат юноши - 3000 м., девушки - 2000 м		
	<i>Понятие о физической культуре личности.</i>	<i>О-п</i>	<i>Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности</i>		
15	<i>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</i>		<i>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу</i>		
Спортивные игры (футбол) -5ч. Теория -1ч					
16 1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек, ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча. Развитие выносливости	О-о	Инструктаж о технике безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
17 2	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек, ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	О-о	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
18 3	Совершенствование техники перемещения, владения мячом, защитных действий, тактики игры и развитие кондиционных и координационных способностей. Углубление знаний о спортивных играх	О-о	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		

19	Совершенствование техники перемещения, владения мячом, защитных действий, тактики игры и развитие кондиционных и координационных способностей. Самостоятельные занятия	О-о	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения Самоконтроль и дозирование нагрузки		
4					
20	Совершенствование техники перемещения, владения мячом, защитных действий, тактики игры и развитие кондиционных и координационных способностей. Овладение организаторскими умениями	О-о	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий		
5					
21	<i>Основные формы и виды физических упражнений</i>	<i>О-п</i>	<i>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</i>		
6					
Спортивные игры (баскетбол) 14ч. Теория-1ч.					
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	О-о	Инструктаж о технике безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
1					
23	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	О-о	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
2					
24	Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча	О-о	Разминка: (бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении) Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра по правилам		
3					
25	Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча	О-о	Разминка: (бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении) Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра по правилам		
4					
26	Совершенствование техники ведения мяча, ловли и	О-о	Разминка: (бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении) Варианты ловли и		

5	передачи мяча		передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра по правилам		
27 6	Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча	О-о	Разминка: (бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении). Закрепление комбинации техники передвижений. Ловля и передача мяча в тройках на месте, в движении, в парах с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока		
28 7	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	О-т	Разминка: (бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении). Выполнение комбинации на оценку		
29 8	Совершенствование техники бросков мяча	О-о	Разминка: (бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении) Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра		
30 9	Совершенствование техники бросков мяча	О-о	Разминка: (бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении) Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра		
31 10	Совершенствование техники бросков мяча	О-т	Разминка: (бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении) Выполнение броска с места на оценку		
32 11	Совершенствование техники бросков мяча	О-т	Разминка: (бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении) Выполнение штрафного броска на оценку		
33 12	Совершенствование техники защитных действий	О-о	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		
34 13	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	О-о	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам		
35 14	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	О-о	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам		
36 15	<i>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями</i>		<i>Урочные и внеурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье</i>		

Гимнастика с элементами акробатики- 18ч

37	Знания. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	О-п	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
1	<i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</i>		<i>Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб</i>	
38	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	О-о	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
2				
39	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	О-о	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
3				
40	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	О-о	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ в движении, строевые упражнения. Мальчикам: упражнения с мячами, с гантелями, с гирей, штангой, на тренажёрах, с эспандерами Девочкам: комбинация с обручами, с большими мячами, булавами, лентами, скакалкой	
4				
41	Освоение и совершенствование висов и упоров	О-о	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ с предметами, строевые упражнения. <u>М</u> : вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Подъём в упор силой, подтягивание <u>Д</u> : Толчком двух ног вис углом. Толчком подъём в упор на верхнюю жердь, подтягивание	
5				
42	Освоение и совершенствование висов и упоров	О-о	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ с предметами, строевые упражнения. <u>М</u> : вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Подъём в упор силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подтягивание <u>Д</u> : Толчком двух ног вис углом. Толчком подъём в упор на верхнюю жердь, подтягивание	
6				
43	Освоение и совершенствование висов и упоров	О-о	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ, строевые упражнения. <u>М</u> : Подъём переворотом. Подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. стойка на плечах из седа ноги врозь. <u>Д</u> : Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.	
7				

			Подтягивание	
44 8	Освоение и совершенствование висов и упоров	О-т	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ, строевые упражнения. Комбинация из числа изученных упражнений на оценку	
45 9	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие гибкости	О-о	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ в движении, строевые упражнения Опорный прыжок: (показ и объяснение, выполнение прыжка с помощью) <u>М</u> : прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 11кл -120-125см), <u>Д</u> : прыжок углом (конь в ширину, высота 110) ОФП: -упражнение на гибкость и на пресс	
46 10	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие гибкости	О-о	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ в движении, строевые упражнения Опорный прыжок: (выполнение прыжка с помощью и без) <u>М</u> : прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 11кл -120-125см), <u>Д</u> : прыжок углом (конь в ширину, высота 110) ОФП: -упражнение на гибкость и на пресс	
47 11	Освоение и совершенствование опорных прыжков	О-т	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ в движении, строевые упражнения Опорный прыжок: (выполнение прыжка на оценку)	
48 12	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости	О-о	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ в движении, строевые упражнения. <u>М</u> : -Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см <u>Д</u> -Кувырок вперед, сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	
49 13	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости	О-т	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ в движении, строевые упражнения. <u>М</u> : -Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см Комбинации из ранее освоенных элементов <u>Д</u> -Кувырок вперед, сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов Упражнение на гибкость на оценку	
50 14	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости	О-т	Разминка: бег в медл. темпе, ОРУ в движении, строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных элементов на оценку Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
51 15	Развитие координационных способностей	О-о	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.	
52	Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой	О-о	Комбинация на гимнастическом бревне. <u>М</u> : Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью	

16	выносливости		ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, упражнение на пресс <u>Д:</u> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах, упражнение на пресс		
53 17	Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельные занятия.	О-о	Комбинация на гимнастическом бревне. <u>М:</u> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, упражнение на пресс <u>Д:</u> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах, упражнение на пресс Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.		
54 18	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Знания. Овладение организаторскими умениями	О-т	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками Пресс на оценку		

Лыжная подготовка -17ч. Теория -1ч

55 1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Знания	О-п	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		
56 2	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебного круга: - попеременным двушажным ходом; - одновременно бесшажным ходом; - с чередованием этих двух ходов		
57 3	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебного круга: - попеременным двушажным ходом; - одновременно бесшажным ходом; - с чередованием этих двух ходов		
58 4	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебного круга. Переход с попеременных на одновременные		
59 5	Освоение техники лыжных ходов	О-т	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебного круга. Переход с попеременных на одновременные		
60 6	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебного круга (2-3) -преодоление подъёмов и препятствий -спуски		
61	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебного круга (2-3)		

7			-преодоление подъёмов и препятствий -спуски		
62	Освоение техники лыжных ходов	О-т	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебного круга (2-3)		
8			-преодоление подъёмов и препятствий -спуски		
63	<i>Адаптивная физическая культура</i>	<i>О-п</i>	<i>Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация</i>		
9					
64	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебной дистанции с преодолением контруклона до3-5км. Эстафета с преодолением препятствий		
10					
65	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебной дистанции с преодолением контруклона до3-5км. Эстафета с преодолением препятствий		
11					
66	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебной дистанции со спуском до4-6 км 11кл- до 5-8км		
12					
67	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебной дистанции со спуском до4-6 км 11кл- до 5-8км		
13					
68	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебной дистанции Игры и эстафеты на лыжах		
14					
69	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебной дистанции Игры и эстафеты на лыжах		
15					
70	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебной дистанции со спуском до 5км (девушки), до 6км (юноши) В 11кл - до 8км (юноши) на оценку		
16					
71	Освоение техники лыжных ходов	О-т	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебной дистанции со спуском до 5км (девушки), до 6км (юноши) на оценку В 11кл - до 8км (юноши) на оценку		
17					
72	Освоение техники лыжных ходов	О-о	Разминка без лыж (1-2мин.) прохождение учебной дистанции с преодолением контруклона до3-5км. Эстафета с преодолением препятствий		
18					
Элементы единоборств-8ч.					
73	Освоение техники владения приёмами	О-о	Инструктаж по т.б. Разминка: бег 3-5 мин, ОРУ -стойки и передвижения в стойке		

1			-захваты рук и туловища, освобождение от захватов		
74	Освоение техники владения приёмами	О-о	Разминка: бег 3-5 мин, ОРУ Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка		
2					
75	Освоение техники владения приёмами. Развитие координационных способностей	О-о	Разминка: бег 3-5 мин, ОРУ -приёмы страховки и самостраховки -приёмы борьбы лёжа и стоя ОФП -игра «Сила и ловкость», «Борьба всадников»		
3					
76	Освоение техники владения приёмами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	О-о	Разминка: бег 3-5 мин, ОРУ Силовые упр. и единоборства в парах -приёмы борьбы лёжа и стоя -учебная схватка ОФП- подтягивание		
4					
77	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Самостоятельные занятия	О-т	Разминка: бег 3-5 мин, ОРУ Силовые упр. и единоборства в парах -приёмы борьбы лёжа и стоя -учебная схватка . Овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Подтягивание на оценку.		
5					
78	Освоение техники владения приёмами. Знания.	О-о	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка .Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.		
6					
79	Развитие координационных способностей. Освоение организаторских умений	О-о	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств		
7					
80	Развитие координационных способностей. Освоение организаторских умений	О-о	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств		
8					
Спортивные игры (волейбол)-8ч.					
81	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	О-п	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: бег в медл.темпе2-3мин.,ОРУ в движении, СУ). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой		
1					
82	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча	О-о	Разминка: бег в медл.темпе2-3мин.,ОРУ в движении, СУ). Варианты техники приёма и передачи мяча Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча через сетку Варианты подачи мяча (в парах через сетку) Приём мяча в парах и отражённого сеткой		
2					

83 3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча	О-о	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении, СУ). Варианты техники приёма и передачи мяча Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча через сетку Варианты подачи мяча (в парах через сетку) Приём мяча в парах и отражённого сеткой		
84 4	<i>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности</i>	О-п	<i>Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)</i>		
	Совершенствование техники нападающего удара		Разминка: бег в медл. темпе 3 мин., ОРУ в движении, СУ подача и приём мяча в парах Прямой нападающий удар (в парах) Варианты нападающего удара через сетку		
85 5	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий	О-о	Разминка: бег в медл. темпе 3 мин., ОРУ в движении, СУ подача и приём мяча в парах Прямой нападающий удар (в парах) Варианты нападающего удара через сетку Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка		
86 6	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры	О-т	Разминка: бег в медл. темпе 3 мин., ОРУ в движении, СУ Прямой удар на оценку -одиночный и двойной блок - Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите -Учебная игра с изменением позиций		
87 7	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психо моторных способностей	О-о	Разминка: бег в медл. темпе 3 мин., ОРУ в движении, СУ - Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите -Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам		
88 8	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психо моторных способностей	О-о	Разминка: бег в медл. темпе 3 мин., ОРУ в движении, СУ - Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите -Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам		
Спортивные игры (гандбол) -5ч. Теория -3ч					

89	<i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</i>	<i>О-п</i>	<i>Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения</i>	
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
90	Совершенствование ловли и передачи мяча	<i>О-о</i>	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	
2				
91	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча	<i>О-о</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
3				
92	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	<i>О-о</i>	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват) Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	
4				
93	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<i>О-о</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам	
5				
94	<i>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</i>	<i>О-п</i>	<i>Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования</i>	
6				
95	<i>Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</i>	<i>О-п</i>	<i>Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов</i>	
7				
96	<i>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения</i>	<i>О-п</i>	<i>Характеристика современных спортивнооздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и</i>	
8				

Лёгкая атлетика -9ч.

97	Основы организации двигательного режима	О-п	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом
1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		Беседа по технике безопасности. Бег в медл. темпе 5-6 мин. ОРУ на месте, СБУ. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «Перешагивание»
98	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	О-о	Беседа по технике безопасности. Бег в медл. темпе 5-6 мин. ОРУ на месте, СБУ. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «Перешагивание»
2			
99	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	О-т	Беседа по технике безопасности. Бег в медл. темпе 5-6 мин. ОРУ на месте, СБУ. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега на оценку
3			
100	Совершенствование техники спринтерского бега	О-о	Бег в медл. темпе 7-9 мин. ОРУ в движении. СБУ. Эстафетный бег 3-4 х 60 м. Правила передачи палочки. Бег с низкого старта 1-2 х 80-100м . Прыжки через скакалку
4			
101	Совершенствование техники спринтерского бега	О-т	Бег в медл. темпе 5-6 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта друг за другом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 м – на результат. Прыжок в длину с места, подтягивание
5			
102	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	О-о	Бег в медл. темпе 7-9мин. ОРУ на месте, СБУ, СПУ. Выполнение прыжка с 13-15 шагов разбега с преодолением искусственного препятствия
6			
103	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	О-т	Бег в медл. темпе 7-9мин. ОРУ на месте, СБУ, СПУ, выполнение прыжка с 13-15 шагов разбега на результат
7			
104	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	О-т	Бег 5-6 мин., ОРУ на месте, СБУ. Выполнение бега на результат юноши - 3000м., девушки -2000м Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность.
8			
105	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	О-т	Бег в медл. темпе 7-8мин. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. СБУ. Метание гранаты с разбега на результат
9			

