**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Ачитского городского округа**

**«Русскопотамская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Жданова О.В./ | Согласовано  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Жданова С.В./ | Утверждаю  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Хохрякова О. А../ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**

**для 10-11 классов**

Наименование предмета: **Физическая культура**

Класс(специфика) общеобразовательный

ФИО учителя: Стахеев Борис Евгеньевич

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 года ;

2. Государственный образовательный стандарт общего образования (федеральный

компонент) (приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. №1089);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 29 декабря 2010 года №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2011 года, регистрационный №19993);

4. Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения Ачитского городского округа «Русскопотамская средняя общеобразовательная школа»;

5. Образовательная программа МКОУ АГО «Русскопотамская СОШ»;

6. Учебный план МКОУ АГО «Русскопотамская СОШ» на текущий учебный год;

7. Перечень учебных изданий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год (приказ Министерства образования и науки

Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253)

Рабочая программа составлена в соответствии с программой по предмету «Физическая культура», авторской программой по предмету «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подговкой.Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия рабочей программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Место предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе – 102 часа, 11 класс – 102 часа, всего 204 часа.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

**Обязательный минимум содержания**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

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

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность <\*>**

--------------------------------

<\*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

**Оздоровительные системы физического воспитания**.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***:

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
* понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Учебно-тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Знания о физической культуре (8 часов)*** | | |
| ***Физическая культура и основы здорового образа жизни***  *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.* | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.  Организация оздоровительных мероприятий по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.  Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. | **Формировать** здоровый образ жизни,  **Организовывать** оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.  **Планировать** соревновательную деятельность в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| ***Оздоровительные системы физического воспитания*** | *Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.* | **Объяснять** роль и значение адап­тивной и лечебной физической куль­туры |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | Гимнастика с основами акробатики. *Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)* | **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акро­батических комбинаций из ранее разученных упражнений, **оценивать** их технику, **выявлять** и **исправлять** технические ошибки. **Совершенствовать** технику вы­полнения акробатических комбина­ций и отдельных упражнений в груп­повых формах организации учебной деятельности. **Находить** ошибки в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения |
| ***Способы самостоятельной деятельности (4 часа)*** | | |
| ***Организация и проведение занятий физической культурой*** | *Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой.*  *Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью. Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки, текущим самочувствием во время занятий. Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.* | **Определять** цель и назначение спортивной подготовки.  **Характеризовать** целесообраз­ность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.  **Составлять** планы-конспекты за­нятий в системе спортивной под­готовки с ориентацией на пре­имущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.  **Определять** влияние тренировоч­ных занятий на организм  **Соблюдать** требования безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.  **Совершенствовать** навыки и умения в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. |
| ***Оценка эффективности занятий физической культурой*** | *Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.* | **Совершенствовать** навыки и умения в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности. |
| ***Физическое совершенствование*** | | |
| ***Лёгкая атлетика***  ***(21 час)***  *Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча* | *Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: в беге на 100 и 1000 м, прыжки в длину и высоту, кроссовом беге*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в беге на средние и длин­ные дистанции.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.*  *Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешаги­вание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортив­ного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».*  *Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.*  *Подводящие и подготовительные уп­ражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.*  *Упражнения для развития прыгуче­сти (взрывной силы).*  *Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника раз­бега, броска, торможения после броска.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в метания малого мяча на дальность.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность* | **Соблюдать** технику безопасности.  **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.  **Планировать** тренировочные занятия.  Раскрывать понятие «Здоровый образ жизни».  **Выполнять** прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в соревновательной деятельности.  **Выполнять** подтягивание на перекладине.  **Совершенствовать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешаги­вание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.  **Совершенствовать** технику прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.  **Совершенствовать** технику метания малого мяча на дальность. Техника раз­бега, броска, торможения после броска.  **Планировать** тренировочные занятия в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность |
| ***Гимнастика: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика***  ***(10 часов)*** | *Гимнастика с основами акробатики.*  *Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акроба­тических комбинаций.*  *Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробати­ческих комбинаций (юноши, девушки).*  *Совершенствование техники ранее разу­ченных акробатических упражнений.*  *Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники длинно­го кувырка.*  *Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене - левушки*  *Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного состав­ления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).*  *Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражне­ний.*  *Техника поворота на носках в полу­приседе на гимнастическом бревне (де­вушки).*  *Техника ранее разученных упражне­ний на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельно­го составления индивидуальных гимна­стических комбинаций (юноши).*  *Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастиче­ской перекладине.*  *Техника размахивания на гимнасти­ческой перекладине (юноши).*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники размахива­ния на гимнастической перекладине.*  *Техника подъёма разгибом на гимна­стической перекладине (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники подъ­ёма разгибом на гимнастической пере­кладине.*  *Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.*  *Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).*  *Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники гимна­стической комбинации на параллельных брусьях.*  *Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (де­вушки).*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разно­высоких брусьях* | **Руководствоваться** правилами со­ставления индивидуальных акроба­тических комбинаций, **объяснять** целесообразность выбора упражне­ний и последовательность их выпол­нения в целостной комбинации.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из индивидуаль­ных особенностей техники выпол­нения акробатических упражнений и уровня физической подготовлен­ности.  **Совершенствовать** самостоя­тельно и **демонстрировать** техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику длинного ку­вырка, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику стойки на го­лове и руках двумя способами, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности.  **Описывать** технику кувырка на­зад через стойку на руках, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения травма­тизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники.  **Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индиви­дуальных особенностей техни­ки выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.  **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимна­стическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне в соответствии с об­разцом эталонной техники.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации.  **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполне­ния комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и со­ревновательной деятельности.  **Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастической перекладине, **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической пе­рекладине.  **Демонстрировать** технику выпол­нения упражнений в структуре гим­настических комбинаций на парал­лельных брусьях.  **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на параллельных брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их исправления.  **Демонстрировать** технику выпол­нения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности.  **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на разновысоких брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их исправления.  **Демонстрировать** технику выпол­нения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях |
| ***Спортивные игры***  ***(44 часа)*** | ***Баскетбол (20 часов)***  *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.*  *Техника поворотов с мячом на месте.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.*  *Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника бега с изменением направления.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники бега с из­менением направления.*  *Техника передачи мяча одной рукой.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время пе­редачи. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.*  *Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремитель­ное нападение, позиционное нападение.*  *Технико-тактические действия в за­щите при атаке корзины соперником: подстраховка.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств баскетболи­ста.*  *Игра в баскетбол по правилам*  ***Волейбол (21 час)***  *Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками вперёд.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками над собой.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками назад.*  *Техника передачи мяча в прыжке.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча в прыжке.*  *Техника приёма мяча двумя руками снизу.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.*  *Технико-тактические действия в за­щите.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств волейболиста.*  *Игра в волейбол по правилам*  ***Футбол******(3 часа)***  *Технические действия.*  *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.*  *Техника удара по мячу внутренней сто­роной стопы.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.*  *Техника удара по мячу серединой подъ­ёма стопы.*  *Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.*  *Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств футболистов.*  *Технико-тактические действия в за­щите и нападении (при выполнении штрафных ударов).*  *Игра в футбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику поворотов с мячом на месте, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** повороты с мячом на месте во время игровой деятель­ности.  **Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.  **Описывать** технику бега с изме­нением направления, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** бег с изменением направления во время игровой дея­тельности. **Использовать** изученные упраж­нения во время игровой деятельно­сти.  **Описывать** технико-тактические действия, **анализировать** правиль­ность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** технико-тактические действия в условиях игровой деятель­ности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **планировать** их вы­полнение на занятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры  **Описывать** технику передачи мяча разными способами, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправле­ния.  **Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств волейболи­ста, **планировать** выполнение на за­нятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры  **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику ударов по мячу изученными способами, **ана­лизировать** правильность её испол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** удары по мячу изу­ченными способами в условиях учеб­ной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств футболиста, **планировать** их выполнение на заня­тиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам |
| ***Лыжная подготовка (25 часов)*** | *Совершенствование техники пере­движения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.*  *Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.*  *Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами* | **Совершенствовать** технику пере­движения, подъёмов, спусков, пово­ротов и торможений на лыжах в про­цессе самостоятельных занятий.  **Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в лыжных гонках |
| **Прикладно ориенти­рованная физкультурная деятельность**.  Прикладно ориениро-ванная физическая под­готовка | ***Прикладно ориентированная физиче­ская подготовка (20 ч).***  *Совершенствование техники ранее осво­енных прикладно ориентированных упраж­нений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)* | **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных прикладно ориенти­рованных упражнений в групповых формах организации учебной дея­тельности.  **Находить** ошибки у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения.  **Преодолевать** искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентирован­ные способы передвижения, **прояв­лять** смелость, волю, самообладание, уверенность |
| Общефизическая подготовка | *Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на разви­тие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физи­ческие упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повы­шение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма* | **Организовывать** и **проводить** са­мостоятельные занятий физической подготовкой, **составлять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодный при­рост в развитии основных физиче­ских качеств |
| Плавание | *Индивидуальная техника избранных способов плавания.*  *Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации)* | **Соблюдать** правила поведения в воде.  **Объяснять** технику разучиваемых действий.  **Осваивать** технические действия в воде.  **Осваивать** плавание кролем на груди. |

**Учебно-тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Знания о физической культуре (6 часов)*** | | |
| ***Физическая культура и основы здорового образа жизни***  *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.* | *Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.*  *Организация оздоровительных мероприятий по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.*  *Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.* | **Формировать** здоровый образ жизни,  **Организовывать** оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.  **Планировать** соревновательную деятельность в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| ***Оздоровительные системы физического воспитания*** | *Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.* | **Объяснять** роль и значение адап­тивной и лечебной физической куль­туры |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | *Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)* | **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акро­батических комбинаций из ранее разученных упражнений, **оценивать** их технику, **выявлять** и **исправлять** технические ошибки. **Совершенствовать** технику вы­полнения акробатических комбина­ций и отдельных упражнений в груп­повых формах организации учебной деятельности. **Находить** ошибки в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения |
| ***Способы самостоятельной деятельности (4 часа)*** | | |
| ***Организация и проведение занятий физической культурой*** | *Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой.*  *Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью. Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки, текущим самочувствием во время занятий. Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.* | **Определять** цель и назначение спортивной подготовки.  **Характеризовать** целесообраз­ность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.  **Составлять** планы-конспекты за­нятий в системе спортивной под­готовки с ориентацией на пре­имущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.  **Определять** влияние тренировоч­ных занятий на организм  **Соблюдать** требования безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.  **Совершенствовать** навыки и умения в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. |
| ***Оценка эффективности занятий физической культурой*** | *Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.* | **Совершенствовать** навыки и умения в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности. |
| ***Физическое совершенствование*** | | |
| ***Лёгкая атлетика***  ***(22 час)***  *Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча* | *Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: в беге на 100 и 1000 м, прыжки в длину и высоту, кроссовом беге*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в беге на средние и длин­ные дистанции.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.*  *Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешаги­вание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортив­ного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».*  *Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.*  *Подводящие и подготовительные уп­ражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.*  *Упражнения для развития прыгуче­сти (взрывной силы).*  *Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника раз­бега, броска, торможения после броска.*  *Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в метания малого мяча на дальность.*  *Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность* | **Соблюдать** технику безопасности.  **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.  **Планировать** тренировочные занятия.  Раскрывать понятие «Здоровый образ жизни».  **Выполнять** прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в соревновательной деятельности.  **Выполнять** подтягивание на перекладине.  **Совершенствовать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешаги­вание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.  **Совершенствовать** технику прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.  **Совершенствовать** технику метания малого мяча на дальность. Техника раз­бега, броска, торможения после броска.  **Планировать** тренировочные занятия в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность |
| ***Гимнастика: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика***  ***(9 часов)*** | *Гимнастика с основами акробатики.*  *Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акроба­тических комбинаций.*  *Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробати­ческих комбинаций (юноши, девушки).*  *Совершенствование техники ранее разу­ченных акробатических упражнений.*  *Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники длинно­го кувырка.*  *Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене - левушки*  *Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного состав­ления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).*  *Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражне­ний.*  *Техника поворота на носках в полу­приседе на гимнастическом бревне (де­вушки).*  *Техника ранее разученных упражне­ний на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельно­го составления индивидуальных гимна­стических комбинаций (юноши).*  *Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастиче­ской перекладине.*  *Техника размахивания на гимнасти­ческой перекладине (юноши).*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники размахива­ния на гимнастической перекладине.*  *Техника подъёма разгибом на гимна­стической перекладине (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники подъ­ёма разгибом на гимнастической пере­кладине.*  *Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.*  *Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).*  *Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники гимна­стической комбинации на параллельных брусьях.*  *Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (де­вушки).*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разно­высоких брусьях* | **Руководствоваться** правилами со­ставления индивидуальных акроба­тических комбинаций, **объяснять** целесообразность выбора упражне­ний и последовательность их выпол­нения в целостной комбинации.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из индивидуаль­ных особенностей техники выпол­нения акробатических упражнений и уровня физической подготовлен­ности.  **Совершенствовать** самостоя­тельно и **демонстрировать** техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику длинного ку­вырка, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику стойки на го­лове и руках двумя способами, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности.  **Описывать** технику кувырка на­зад через стойку на руках, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения травма­тизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники.  **Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индиви­дуальных особенностей техни­ки выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.  **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимна­стическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне в соответствии с об­разцом эталонной техники.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации.  **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполне­ния комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и со­ревновательной деятельности.  **Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастической перекладине, **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Демонстрировать** технику выпол­нения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях |
| ***Спортивные игры***  ***(43 часа)*** | ***Баскетбол (18 часов)***  *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.*  *Техника поворотов с мячом на месте.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.*  *Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника бега с изменением направления.*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники бега с из­менением направления.*  *Техника передачи мяча одной рукой.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время пе­редачи. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.*  *Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремитель­ное нападение, позиционное нападение.*  *Технико-тактические действия в за­щите при атаке корзины соперником: подстраховка.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств баскетболи­ста.*  *Игра в баскетбол по правилам*  ***Волейбол (22 час)***  *Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками вперёд.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками над собой.*  *Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками назад.*  *Техника передачи мяча в прыжке.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча в прыжке.*  *Техника приёма мяча двумя руками снизу.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.*  *Технико-тактические действия в за­щите.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств волейболиста.*  *Игра в волейбол по правилам*  ***Футбол******(3 часа)***  *Технические действия.*  *Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.*  *Техника удара по мячу внутренней сто­роной стопы.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.*  *Техника удара по мячу серединой подъ­ёма стопы.*  *Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.*  *Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.*  *Упражнения для развития специаль­ных физических качеств футболистов.*  *Технико-тактические действия в за­щите и нападении (при выполнении штрафных ударов).*  *Игра в футбол по правилам* | **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику поворотов с мячом на месте, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** повороты с мячом на месте во время игровой деятель­ности.  **Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.  **Описывать** технику бега с изме­нением направления, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** бег с изменением направления во время игровой дея­тельности. **Использовать** изученные упраж­нения во время игровой деятельно­сти.  **Описывать** технико-тактические действия, **анализировать** правиль­ность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** технико-тактические действия в условиях игровой деятель­ности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **планировать** их вы­полнение на занятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры  **Описывать** технику передачи мяча разными способами, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправле­ния.  **Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств волейболи­ста, **планировать** выполнение на за­нятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры  **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику ударов по мячу изученными способами, **ана­лизировать** правильность её испол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** удары по мячу изу­ченными способами в условиях учеб­ной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств футболиста, **планировать** их выполнение на заня­тиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам |
| ***Лыжная подготовка***  ***(27 часов)*** | *Совершенствование техники пере­движения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.*  *Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.*  *Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами* | **Совершенствовать** технику пере­движения, подъёмов, спусков, пово­ротов и торможений на лыжах в про­цессе самостоятельных занятий.  **Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в лыжных гонках |
| **Прикладно ориенти­рованная физкультурная деятельность**.  Прикладно ориениро-ванная физическая под­готовка | ***Прикладно ориентированная физиче­ская подготовка (20 ч).***  *Совершенствование техники ранее осво­енных прикладно ориентированных упраж­нений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)* | **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных прикладно ориенти­рованных упражнений в групповых формах организации учебной дея­тельности.  **Находить** ошибки у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения.  **Преодолевать** искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентирован­ные способы передвижения, **прояв­лять** смелость, волю, самообладание, уверенность |
| Общефизическая подготовка | *Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на разви­тие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физи­ческие упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повы­шение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма* | **Организовывать** и **проводить** са­мостоятельные занятий физической подготовкой, **составлять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодный при­рост в развитии основных физиче­ских качеств |
| Плавание | *Индивидуальная техника избранных способов плавания.*  *Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации)* | **Соблюдать** правила поведения в воде.  **Объяснять** технику разучиваемых действий.  **Осваивать** технические действия в воде.  **Осваивать** плавание кролем на груди. |

**Тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Элементы содержания** | **Виды и формы контроля** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | |
| 1 | Инструкция по ТБ №10. Тактика бега на 60 м. | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | Фронтальный опрос |
| 2 | Высокий старт. Бег на 2000 м. | Развитие ОФК (стартовый разгон).Теория: предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Техника и тактика бега на длинные дистанции. | Корректировка техники бега |
| 3 | Низкий старт. Бег 30 м. с низкого старта. | Развитие ОФК. Техника и тактика бега на короткие дистанции. | Корректировка техники поворотов |
| 4 | Челночный бег 3х10 м (3 – 5 повторений) | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 5 | Бег на 60 метров. Бег на 1000 м. | Развитие ОФК Техника и тактика бега на средние дистанции. | Корректировка техники бега |
| 6 | ГТО. Прохождение полосы препятствий. | Развитие ОФК. ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине. | Фиксирование результатов |
| 7 | Теория. ГТО. Кросс по пересечённой местности. | Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек». Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. ГТО | Фронтальный опрос |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (отталкивание). | Развитие ОФК. Подвижная игра «Наступление» | Корректировка техники |
| 9 | Прыжок в длину с разбега (приземление). | Развитие ОФК. Подвижная игра «Капитаны» | Корректировка техники исполнения |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Бег на 1000 метров | Развитие ОФК. | Фиксирование результатов |
| 11 | Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине | Развитие ОФК | Фиксирование результатов |
| **Плавание 1 час (теория)** | | | |
| 12 | Основные способы плавания | Видео урок. ТБ при занятиях по плаванию. | Фронтальный опрос |
| **Баскетбол 10 часов** | | | |
| 13 | Инструкция по ТБ, комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | Корректировка техники и тактики игры |
| 14 | Передачи мяча | ДУ и навыки. Совершенствование передач мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола | Корректировка техники исполнения |
| 15 | Ведение мяча с сопротивлением защитника | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника | Корректировка техники исполнения |
| 16 | Варианты бросков мяча в корзину в движении | Совершенствование бросков мяча в корзину в движении. | Корректировка техники исполнения |
| 17 | Тактика нападения быстрым прорывом | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. | Корректировка техники исполнения |
| 18 | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Подвижная игра «Наступление» | Корректировка техники исполнения |
| 19 | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | Основные ТТД в баскетболе. Теория: общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. | корректировка техники и тактики игры |
| 20 | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. | Корректировка техники и тактики игры |
| 21 | Игра в баскетбол по основным правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе, привлечение к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры |
| 23 | Передача мяча в движении различными способами. | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Передача: со сменой мест, с сопротивлением. Подвижная игра «Салки мячом» | Корректировка техники и тактики игры |
| **Гимнастика 9 часов** | | | |
| 24 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи | Теория. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Лазание по канату (ю), комплекс ритмической гимнастики (девушки). | Фронтальный опрос, практические умения |
| 25 | Акробатика. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега | ДУ и навыки. Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега – юноши, равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд – девушки. | Корректировка техники исполнения, страховка |
| 26 | Сед углом, стоя на на коленях, наклон назад. | ДУ и навыки Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д).  Спортивные единоборства: приёмы страховки и самостраховки | Корректировка техники исполнения, страховка |
| 27 – 28 | Темповый переворот боком «колесо», два переворота | ДУ и навыки, лазание по канату (ю), комплекс ритмической гимнастики (девушки). Гимнастика при умственной и физической деятельности. | Корректировка техники исполнения, страховка |
| 29 - 30 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь . | ДУ и навыки, кувырок назад в упор стоя ноги врозь - юноши; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене – девушки. | Корректировка техники исполнения, страховка |
| 31 | Аэробика. Атлетическая гимнастика. | Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комплекс упражнений с дополнительным отягощением. | Фронтальный опрос Индивидуализация нагрузки |
| 32 | Составление комбинации из освоенных элементов | ДУ и навыки. Теория: влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. | Оценка техники исполнения. |
| **Волейбол 10 часов** | | | |
| 33 | Инструкция по ТБ №10-1. Варианты приёма и передач | Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Теория. «Оказание первой помощи, профилактика травматизма. ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники движений |
| 32 | Многократный приём мяча сверху (снизу). | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте | Корректировка техники исполнения |
| 33 | Передача мяча, стоя спиной к цели | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | Корректировка техники исполнения |
| 34 | Прямой нападающий удар. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Теория: планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. | Корректировка техники исполнения |
| 35 -37 | Приём и передача мяча после подачи. Учебная игра | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники исполнения |
| 38 | Варианты блокирования нападающих ударов. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | Корректировка техники исполнения |
| 39 | Тактика нападения. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка техники действия |
| 40 | Тактика защиты. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка техники действия |
| 41 - 42 | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники и тактики игры |
| 43 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Индивидуальные действия в защите | Корректировка техники и тактики игры |
| **Лыжная подготовка 25 часов** | | | |
| 44 | Инструкция №10-6\у. Прохождение дистанции 3 км. | Теория. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Подбор инвентаря. | Фронтальный опрос |
| 45 – 46 | Прохождение дистанции 4-5 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Одновременный одношажный ход. | Корректировка техники исполнения |
| 47 | Спуск со склона в средней стойке, поворот упором. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 48 - 49 | Прохождение дистанции 5 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Элементы конькового хода | Корректировка техники исполнения |
| 50 | Горнолыжный спуск с преодолением препятствий. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 51 – 52 | ГТО. Лыжные гонки 3км. – девушки, 5к м. – юноши | Развитие ОФК. Видео – урок: приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | Фиксирование результата |
| 53 - 54 | Переход с одновременного двухшажного на попеременный | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 55 - 56 | Элементы техники конькового хода | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 57 – 58 | ГТО. Лыжные гонки без учёта времени: 10к м.- юноши, 5к м.- девушки | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 59 - 60 | Элементы техники конькового хода. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 61 | Преодоление контруклона. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Подвижная игра «Гонки с выбыванием». | Корректировка техники исполнения |
| 62 – 63 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 64 – 65 | Элементы тактики лыжных гонок. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | Корректировка техники исполнения |
| 66 | Эстафета 4\*3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 67 | ГТО. Лыжные гонки: 5км. -юноши, 3к м.- девушки | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 68 | Прохождение дистанции 5-8 км | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 10 часов** | | | |
| 69 | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе, привлечение к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры |
| 70 | Варианты подач мяча | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Теория: выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа. | Корректировка техники и тактики игры |
| 71 | Нижняя прямая подача на точность. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе, нижний приём мяча | Корректировка техники исполнения |
| 72 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники исполнения |
| 73 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники исполнения |
| 74 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники исполнения |
| 75 | Приём мяча во встречных колоннах  Приём мяча, отражённого сеткой | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники исполнения |
| 76 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники и тактики игры |
| 77 | Учебная игра (подготовка атаки)  Учебная игра (передвижение в защите) | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.  ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Учебно-тренировочная игра | Корректировка техники и тактики игры  Корректировка техники и тактики игры |
| 78 | Командно-тактические действия в защите и нападении | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Учебно-тренировочная игра | Корректировка техники и тактики игры |
| **Баскетбол 10 часов** | | | |
| 79 | Совершенствование бросков мяча | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Без сопротивления защитника | Корректировка техники исполнения |
| 80 | Совершенствование передач, обводка защитника. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.  С сопротивлением защитника | Корректировка техники исполнения |
| 81 – 82 | Командно-тактические действия в защите и нападении | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Теория: ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. | Корректировка техники исполнения |
| 83 | Командно-тактические действия в защите и нападении | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. | Корректировка техники исполнения |
| 84 | Совершенствование штрафного броска | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Защита укрепления» | Корректировка техники исполнения |
| 86 | Взаимодействие в нападении «отдал - выйди». | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 87 - 88 | Учебно-тренировочная игра | Командно-тактические действия в защите и нападении | Корректировка техники и тактики игры |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** | | | |
| 89 | Преодоление полосы препятствий. Оздоровительная ходьба. | Развитие ОФК. Теория: общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической психологической подготовки. Правила выполнения спортивной ходьбы. | Корректировка техники исполнения. Фронтальный опрос. |
| 90 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета 4\*200 м. | Правила эстафетного бега | Корректировка техники исполнения |
| 91 | Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции. Метание гранаты | Инструктаж по ТБ №10-3. Командные эстафеты с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места | Корректировка техники исполнения |
| 92 | Метание гранаты на результат | Развитие ОФК | Фиксирование результатов |
| 93 | Совершенствование прыжков в длину с разбега. ГТО | Подтягивание, тест на гибкость | Фиксирование результатов |
| 94 | Совершенствование прыжков в длину с разбега. ГТО | Бег на 100 м, бег на 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши). | Фиксирование результатов |
| 95 | Полоса препятствий | Преодоление полосы препятствий с грузом на плечах, в тот числе по возвышающейся над землёй опоре | Фиксирование результатов |
| 96 | Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. | Развитие ОФК. Теория: техника безопасности, правила бега. | Корректировка техники исполнения |
| 97 | Развитие скоростно-силовых качеств | Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку | Фиксирование результатов |
| 98 | Развитие силовых качеств | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание | Фиксирование результатов |
| **Футбол 3 часа** | | |
| 99 | Варианты ведения мяча Русская народная игра «Лапта» | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх, ведение с активным сопротивлением защитника. | Корректировка техники исполнения |
| 100 | Перехват мяча, удар по летящему мячу. Русская народная игра «Лапта» | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. | Корректировка техники исполнения |
| 101 | Варианты остановок мяча ногой, грудью.  Учебная игра по правилам мини-футбола | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх.  . Правила игры. | Оценка техники исполнения. |
| **Плавание 1 час** | | | |
| 102 | Плавание. Теория: способы плавания | Видео-урок. ТБ при занятиях по плаванию. Прикладные способы плавания. | Фронтальный опрос |

**Тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Темы** | **Элементы содержания** | **Виды и формы контроля** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | |
| 1 | Инструкция по ТБ №10. Тактика бега на 60 м. | Теория. Основы техники безопасности, профилактика травматизма | Фронтальный опрос |
| 2 | Высокий и низкий старт. Равномерный бег на  1000 м. | Развитие ОФК (стартовый разгон).Теория: формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. | Корректировка техники бега |
| 3 | Высокий и низкий старт. Бег 30 м. с низкого старта. | Развитие ОФК (тактика финиширования). | Корректировка техники поворотов |
| 4 | Техника челночного бега 3х10 м (3 – 5 повторений) | Развитие ОФК. Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с отягощением. | Корректировка техники бега |
| 5 | Бег на 60 метров | Развитие ОФК. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. | Корректировка техники бега |
| 6 | ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине. ГТО. | Развитие ОФК. Гимнастика при умственной и физической деятельности. | Корректировка техники исполнения |
| 7 | ГТО. Русская народная игра «Лапта» | Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде вредных привычек». ГТО | Фронтальный опрос |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (отталкивание). | Развитие ОФК. Аэробика: комплекс силовых упражнений. | Корректировка техники |
| 9 | Прыжок в длину с разбега (приземление). | Аэробика: комплекс дыхательных упражнений.  Развитие ОФК. Русская народная игра «Лапта» | Корректировка техники исполнения |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Бег на 1000 метров | Развитие ОФК. Русская народная игра «Лапта» | Фиксирование результатов |
| 11 | Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине | Развитие ОФК. Аэробика: комплекс силовых и скоростно- силовых упражнений. | Фиксирование результатов |
| **Футбол 1 час** | | | |
| 12 | Удар по летящему мячу | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх, правила игры в мини-футбол | Корректировка техники исполнения |
| **Баскетбол 10 часов** | | | |
| 13 | Инструкция по ТБ, комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Теория. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Учебно-тренировочная игра. | Корректировка техники и тактики игры |
| 14 | Передачи мяча | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Передачи двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола. Учебно-тренировочная игра. | Корректировка техники исполнения |
| 15 | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Учебно-тренировочная игра. | Корректировка техники исполнения |
| 16 | Варианты бросков мяча в корзину в движении | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Учебно-тренировочная игра. | Корректировка техники исполнения |
| 17 | Тактика стремительного нападения | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Учебно-тренировочная игра. | Корректировка техники исполнения |
| 18 | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Учебно -тренировочная игра. | Корректировка техники исполнения |
| 19 | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | Основные ТТД в баскетболе. Учебно-тренировочная игра. | корректировка техники и тактики игры |
| 20 | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. баскетболе. | Корректировка техники и тактики игры |
| 21 | Игра в баскетбол по основным правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Привлечение к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры |
| 22 | Передача мяча в движении различными способами. | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Передача: со сменой мест, с сопротивлением | Корректировка техники. |
| **Гимнастика 9 часов** | | | |
| 23 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. | Теория. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. | Фронтальный опрос. |
| 24 | Акробатика. Совершенствование длинного кувырка. | ДУ и навыки стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д), лазание по канату (ю), комплекс ритмической гимнастики (девушки). | Корректировка техники исполнения, страховка |
| 25-26 | Сед углом, стоя на коленях, наклон назад . | ДУ и навыки Кувырок назад через стойку на руках с помощью; лазание по канату (ю), комплекс ритмической гимнастики (девушки).  Спортивные единоборства: приёмы страховки и самостраховки. | Корректировка техники исполнения, страховка |
| 27 | Темповый переворот боком «колесо», два переворота | ДУ и навыки, лазание по канату (ю), комплекс ритмической гимнастики (девушки). | Корректировка техники исполнения, страховка |
| 28-29 | «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене . | ДУ и навыки кувырок назад в упор стоя ноги врозь - юноши; | Корректировка техники исполнения, страховка |
| 30 | Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. | Теория: оказание первой помощи, профилактика травматизма. ФК человека. Развитие ОФК, аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. | Фронтальный опрос Индивидуализация нагрузки |
| 31 | Составление комбинации из освоенных элементов | ДУ и навыки. Оздоровительная ходьба и бег: правила выполнения. | Фиксирование результата. Индивидуализация нагрузки. |
| **Волейбол 10 часов** | | | |
| 32 | Инструкция по ТБ №10-Совершенствование техники передвижений. | Основы техники безопасности, профилактика травматизма ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники движений |
| 33 | Техника приёма и передачи мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте | Корректировка техники исполнения |
| 34 | Совершенствование прямой верхней передачи | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 35 | Совершенствование прямого нападающего удара | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Теория: основы законодательства в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав обязанностей граждан в занятиях физической культурой). | Корректировка техники исполнения |
| 36 | Приём и передача мяча после подачи. Учебная игра | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники исполнения |
| 37 | Варианты блокирования нападающих ударов. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | Корректировка техники исполнения |
| 38 | Тактика нападения. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка техники действия |
| 39 | Тактика защиты. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка техники действия |
| 40 | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники и тактики игры |
| 41 | Нападение против личной защиты | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Индивидуальные действия в защите | Корректировка техники и тактики игры |
| **Лыжная подготовка 27 часов** | | | |
| 42 | Инструкция № 10-6\у. Прохождение дистанции 3 км. | Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Подбор инвентаря. | Фронтальный опрос |
| 43 | Прохождение дистанции 4-5 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 44 | Спуск со склона в средней стойке, поворот упором. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 45 | Прохождение дистанции 5 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 46 | Горнолыжный спуск с преодолением препятствий. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Теория: индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия). | Корректировка техники исполнения |
| 47-48 | ГТО. Лыжные гонки 3км . – девушки, 5к м. –юноши | Развитие ОФК. Видео – урок: приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | Фиксирование результата |
| 49 | Переход с одновременного двухшажного на попеременный | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 50-51 | Элементы техники конькового хода | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 52-53 | ГТО. Лыжные гонки без учёта времени: 10к м.- юноши, 5к м.- девушки | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 54 | Элементы техники конькового хода. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 55 | Переход с одновременных ходов на попеременные | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 56 | Элементы техники конькового хода. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 57 | Переход с одновременных ходов на попеременные | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 58 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 59 | Элементы тактики лыжных гонок. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др | Корректировка техники исполнения |
| 60-61 | Эстафета 4\*3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 62-63 | ГТО. Лыжные гонки: 5км -юноши, 3к м.- девушки | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 64-68 | Прохождение дистанции 5-8 км | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Видео- урок: плавание на груди, спине, боку с грузом в руках. | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 12 часов** | | | |
| 69 | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники и тактики игры |
| 70 | Игра в волейбол по основным правилам | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Привлечение к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры |
| 71 | Нижняя прямая подача на точность. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Нижний приём мяча | Корректировка техники исполнения |
| 72 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Подвижная игра «Наступление». | Корректировка техники исполнения |
| 73 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники исполнения |
| 74 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники исполнения |
| 75 | Приём мяча во встречных колоннах | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники |
| 76 | Приём мяча, отражённого сеткой | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Командные эстафеты с мячом. | Корректировка техники исполнения |
| 77 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники и тактики игры |
| 78 | Учебная игра (подготовка атаки) | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники и тактики игры |
| 79 | Учебная игра (передвижение в защите) | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. Учебно-тренировочная игра | Корректировка техники и тактики игры |
| 80 | Командно-тактические действия в защите и нападении. | ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе. | Корректировка техники и тактики игры |
| **Баскетбол 8 часов** | | | |
| 81 | Совершенствование бросков мяча | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Без сопротивления защитника. Теория: выполнение точечного массажа и релаксации. | Корректировка техники исполнения |
| 82 | Совершенствование передач, обводка защитника | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. | Корректировка техники исполнения |
| 83-84 | Командно-тактические действия в защите и нападении | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. | Корректировка техники исполнения |
| 85 | Совершенствование штрафного броска | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Подвижная игра «Защита укрепления». | Корректировка техники исполнения |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. | Корректировка техники исполнения |
| 87-88 | Учебно-тренировочная игра | ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. | Корректировка техники и тактики игры |
| **Лёгкая атлетика 11часов** | | | |
| 89 | Преодоление полосы препятствий | Развитие ОФК. Теория: Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физических нагрузок. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. | Корректировка техники исполнения |
| 90 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафета 4\*200 м. | Правила эстафетного бега | Корректировка техники исполнения |
| 91 | Совершенствование техники бега на средние дистанции Метение гранаты | Инструктаж по ТБ №10-3 | Корректировка техники исполнения |
| 92 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции Метание гранаты | Прыжок в длину с места. Русская народная игра «Лапта» | Корректировка техники исполнения |
| 93 | Метание гранаты на результат. | Развитие ОФК | Фиксирование результатов |
| 94 | Совершенствование прыжков в длину с разбега. ГТО | Подтягивание, тест на гибкость | Фиксирование результатов |
| 95 | Совершенствование прыжков в длину с разбега. ГТО | Бег на 100 м, бег на 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши). | Фиксирование результатов |
| 96 | Челночный бег 4\*10 м. | Развитие ОФК. Русская народная игра «Лапта» | Фиксирование результатов |
| 97 | Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. | Развитие ОФК |  |
| 98 | Развитие скоростно-силовых качеств | Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку | Фиксирование результатов |
| 99 | Развитие силовых качеств | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание | Фиксирование результатов |
| **Футбол 2 часа** | | | |
| 100 | Варианты ведения мяча Русская народная игра «Лапта» | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх, ведение с активным сопротивлением защитника. Русская народная игра «Лапта» | Корректировка техники исполнения |
| 101 | Командные тактико-технические действия. Перехват мяча | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Русская народная игра «Лапта» | Корректировка техники исполнения |
| 102 | Плавание. Теория: способы плавания | ДУ и навыки, теория: способы плавания, ТБ при занятиях по плаванию. | Фронтальный опрос |

**Учебно-методическое и метериально-техническое обеспечение**

**образовательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| Стандарт общего образования по физической культуре |  |
|  |
| Примерная программа по физической культуре общего образования по физической культуре |  |
| Рабочая программа по физической культуре |  |
| Учебник по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич | На каждого  уч-ся |
|  |  |
| Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению |  |
| Методические издания по физической культуре для учителей |  |
| Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 1комп |
| Гимнастика |  |
|  |  |
| Бревно гимнастическое напольное | 1 |
|  |  |
| Козел гимнастический | 1 |
|  |  |
| Канат для лазания, с механизмом крепления | **1** |
| Мост гимнастический подкидной | 2 |
| Скамейка гимнастическая жесткая | **2** |
| Комплект навесного оборудования | 1 |
|  |  |
| Коврик гимнастический | **5** |
| Акробатическая дорожка | 2 |
| Маты гимнастические | 20 |
| Мяч набивной (1 кг) | 10 |
| Мяч малый (теннисный) | 30 |
| Скакалка гимнастическая | 30 |
| Мяч малый (мягкий) | 20 |
| Палка гимнастическая | 30 |
| Обруч гимнастический | 15 |
| Канат для перетягивания | 2 |
| Легкая атлетика |  |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| Рулетка измерительная (10м; 50м) | 2 |
| Палочка эстафетная | 10 |
| Подвижные и спортивные игры |  |
| Мячи баскетбольные | 20 |
| Сетка волейбольная | 2 |
| Мячи волейбольные | 30 |
| Мячи футбольные | 10 |
| Насос для мячей | 3 |
| Фишки | 20 |
|  |  |
| Средства доврачебной помощи |  |
| Аптечка медицинская | 2 |
| Спортивный зал игровой | 1 |
|  |  |
|  |  |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 2 |
|  |  |
| Большое футбольное поле | 1 |
| Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| Площадка игровая волейбольная | 1 |
|  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразователь­ных учреждений авторов: В.И. Ляха, А.А. Зданевича Физическая культура. 10 – 11 классы. Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2010