

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №48» города Белгорода

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Литвиненко Н.А.

Протокол № 9

от «31» мая 2021г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора

Н.В. Кошарина

«31» мая 2021г.



«31» августа 2021г.

директор МБОУ СОШ №48

Дисанга И.В.

«31» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 классы
(3 часа в неделю)

базовый уровень

(ФГОС СОО, 2012)

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах. Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального образовательного государственного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 29.06.2017 г.; с учетом примерной рабочей программой В.И.Лях «Физическая культура» примерные рабочие программы, предметная линия учебников В.И.Ляха, 10-11 классы, учебное пособие для общеобразовательных организаций, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2020 г.; а также составлена на основе учебника - Физическая культура 10-11 класс, учебник для общеобразовательных организаций, базовый уровень, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2014 г., 255 с.

Специфической 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 так же 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 целеустремленности, 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).

Рабочая программа рассчитана на 204 часа, на два года обучения (из расчета два часа в неделю).

Изменения, внесенные в рабочую программу.

В связи с тем, что в школе отсутствует плавательный бассейн, содержание курса раздела «Плавание» не изучается практически. Темы раздела - курса «Плавание» изучаются теоретически, и включены в раздел - «Знания о физической культуре». Темы, относящиеся к разделу плавания учащиеся изучают рассматривая рисунки и изучают теоретический материал представленный в учебнике.

С целью оптимизации двигательной активности и сохранения моторной плотности урока на общепринятом уровне, изучение теоретических знаний в рамках отдельного занятия не проводится. Теоретический материал изучается в течение десяти минут урока.

С целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, часы, отведенные на изучение разделов программы: «Знания о физической культуре» изучается семь часов в 10 и 11 классах (всего 14 часов), на 28 уроках по десять минут. «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности» представлена двумя разделами: физкультурно-оздоровительная деятельность, по 3 часа в 10 и 11 классах (всего 6 часов); спортивно-оздоровительная деятельность, по 3 часа в 10 и 11 классах (всего 6 часов).

Так как в примерной программе предполагается изучение только одной спортивной игры, в данном случае в рабочую программу включено углубленное изучение спортивной игры волейбол.

В рабочей программе выделены часы на вариативную часть (30 часов: 15 часов в 10 классе, и 15 часов в 11 классе). В вариативной части изучается спортивная игра баскетбол.

Учащиеся, освобожденные от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Теоретическую часть урока освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Учащиеся, имеющие подготовительную группу здоровья, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны, в соответствии с заключением врача.

Ученики, относящиеся к специальной медицинской группе (в случае если специальные медицинские группы не открыты на первое сентября), занимаются на уроке физической культуры со всеми учениками, но, с учетом ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, уважение государственных символов (герба, флаг, 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 нем 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 ценностей 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.

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 информацию, полученную из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий 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 учетом 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.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной 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 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

Знания о физической культуре (основы знаний о физической культуре)

Правовые основы физической культуры и спорта.

Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятиях физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Закон РФ «Об образовании» (принят в 2012 г.).

Понятие о физической культуре личности.

Физическая культура- важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие.

Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит.

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения.

Адаптивная физическая культура.

Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», ее основные виды.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Понятие «физическая нагрузка»; объем, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. *Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.*

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).

Основы организации двигательного режима.

Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшения осанки.

Способы регулирования массы тела человека.

Основные компоненты массы тела человек. Методика применения упражнений по увеличению массы тела.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажеров и тренажерных устройств.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

Плавание.

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Прикладные способы плавания: плавание на боку, брассом, на спине. Освобождение от одежды в воде.

Способы двигательной (физкультурной - оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.), закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (девочки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей, по определению массы и длины тела. Соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии - юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры:

Волейбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приёма и передач мяча.

Варианты техники приёма и передачи мяча.

Совершенствование техники подачи мяча.

Варианты подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Варианты ловли и передачи без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещения, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши.

Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг.), гантелями (до 8 кг.), гирями (16-24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки.

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши.

Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки.

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120 -125 см. (11 класс).

Девушки.

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши.

Длинный кувырок 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.

Девушки.

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки.

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. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши.

Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Девушки.

Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания.

Юноши и девушки.

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.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими умениями.

Юноши и девушки.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Легкая атлетика.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки.

Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон, бег на результат на 100 м., эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши.

Бег в равномерном и попеременном темпе по 20-25 мин., бег на 3000 м.

Девушки.

Бег в равномерном и попеременном темпе по 15-20 мин., бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки.

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши.

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 (1x1 м.) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г. с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м.) с расстояния 12-15 м., по движущейся цели (2x2 м.) с расстояния 10-12 м.

Бросок набивного мяча (3 кг.) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 12-14 м.

Метание гранаты весом 300-500 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши

Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки.

Длительный бег до 20 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания.

Юноши и девушки.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Совершенствование организаторских умений.

Юноши и девушки.

Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Юноши и девушки.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.

Прохождение дистанции до 5 км, (девушки) и до 6 км, (юноши).

Знания.

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.

Элементы единоборств.

Освоение техники владения приемами.

Юноши и девушки.

Приемы самоотраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки.

Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба, двое против двоих», «» и т.д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши и девушки.

Силовые упражнения и единства в парах.

Знания.

Юноши и девушки.

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки.

Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Освоение организаторских умений.

Юноши и девушки.

Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.

11 класс

Знания о физической культуре (основы знаний о физической культуре)

Понятие о физической культуре личности.

Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.

Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

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.

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

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.

Основные формы и виды физических упражнений.

Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Урочные и неурочные формы занятия и их особенности. Урок-основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

Адаптивная физическая культура.

Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Спортивно-массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Методы контроля за изменением показателей телосложения.

Способы регулирования массы тела человека.

Методика применения упражнений по снижению массы тела.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики,

велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажеров и тренажерных устройств.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

Плавание.

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Прикладные способы плавания: плавание на боку, брассом, на спине. Освобождение от одежды в воде.

Способы двигательной (физкультурной - оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (девочки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела. Соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии - юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры:

Волейбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приёма и передач мяча.

Варианты техники приёма и передачи мяча.

Совершенствование техники подачи мяча.

Варианты подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Варианты ловли и передачи без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещения, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши.

Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг.), гантелями (до 8 кг.), гирями (16-24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки.

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши.

Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки.

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120 -125 см. (11 класс).

Девушки.

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши.

Длинный кувырок 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.

Девушки.

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки.

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. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши.

Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Девушки.

Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания.

Юноши и девушки.

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.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими умениями.

Юноши и девушки.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Легкая атлетика.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки.

Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон, бег на результат на 100 м., эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши.

Бег в равномерном и попеременном темпе по 20-25 мин., бег на 3000 м.

Девушки.

Бег в равномерном и попеременном темпе по 15-20 мин., бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки.

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши.

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 (1x1 м.) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г. с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м.) с расстояния 12-15 м., по движущейся цели (2x2 м.) с расстояния 10-12 м.

Бросок набивного мяча (3 кг.) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 12-14 м.

Метание гранаты весом 300-500 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши

Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки.

Длительный бег до 20 мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания.

Юноши и девушки.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Совершенствование организаторских умений.

Юноши и девушки.

Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Юноши и девушки.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и д.р. прохождение дистанции до 5 км. (девушки) и до 8 км (юноши).

Знания.

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.

Элементы единоборств.

Освоение техники владения приемами.

Юноши и девушки.

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки.

Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба, двое против двоих», «» и т.д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши и девушки.

Силовые упражнения и единства в парах.

Знания.

Юноши и девушки.

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки.

Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Освоение организаторских умений.

Юноши и девушки.

Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.

Тематическое планирование составлено с учетом целевых установок рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №48 г. Белгорода.

В воспитании обучающихся юношеского возраста (**уровень среднего общего образования**) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут *приобрести* в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;

опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране в целом;

опыт самостоятельного приобретения новых знаний;

опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	10 класс	11 класс
	Учебные недели		34	34
1.	Базовая часть	174	87	87
1.1	Знания о физической культуре	14	7	7
1.2	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности			
1.2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	3	3
1.2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	6	3	3
1.3	Прикладная физкультурная деятельность	148	74	74
1.3.1	Спортивные игры - волейбол	36	18	18
1.3.2	Гимнастика с элементами акробатики	32	16	16
1.3.3	Легкая атлетика	36	18	18
1.3.4	Лыжная подготовка	32	16	16
1.3.5	Элементы единоборств	12	6	6
2.	Вариативная часть	30	15	15
2.1	Спортивные игры - баскетбол	12	6	6
2.2	Спортивные игры - баскетбол	18	9	9
	Всего часов:	204	102	102

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой	Характеристика видов деятельности учащихся
10 класс			
1.1	Знания о физической культуре (основы знаний о физической культуре)	7	
	<i>Правовые основы физической культуры и спорта.</i> Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Закон РФ «Об образовании» (принят в 2012 г.).		Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации».
	<i>Понятие о физической культуре личности.</i> Физическая культура- важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие.		Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
	<i>Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i> Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние		Рассказывают о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении

	здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит.		функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения.
	<i>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</i> Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования.		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
	<i>Основные формы и виды физических упражнений.</i> Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения.		Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те, или иные физические качества.
	<i>Адаптивная физическая культура.</i> Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», ее основные виды.		Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физической культуры.
	<i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</i> Понятие «физическая нагрузка»; объем, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы,		Готовят доклады на тему: «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.

	определяющие величину нагрузки.		
	<i>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.</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).		Обосновывают пользу индивидуальных упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
	<i>Основы организации двигательного режима.</i> Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.		Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.
	<i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i> Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшения осанки.		Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования.
	<i>Способы регулирования массы тела человека.</i> Основные компоненты массы тела человек. Методика применения упражнений по увеличению массы тела.		Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования.
	<i>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</i> Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.		Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.
	<i>Современные спортивно-оздоровительные</i>		Определяют достоинства современных спортивно-

	<i>системы физических упражнений.</i> Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажеров и тренажерных устройств.		оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады.
	<i>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</i> Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.
	<i>Плавание.</i> Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятием плаванием в открытых водоемах и бассейне. Прикладные способы плавания: плавание на боку, брассом, на спине. Освобождение от одежды в воде.		Объясняют технику плавания прикладными способами. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления и сохранения здоровья и жизни, развития физических способностей. Изучают теоретически технику безопасности. Изучают теоретически технику выполнения плавательных упражнений, изучают теоретически правила соревнований, личной и общественной гигиены. Темы, относящиеся к разделу плавания учащиеся изучают рассматривая рисунки и изучают теоретический материал представленный в учебнике.
1.2	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности		
1.2.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	3	
	Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.), закрепление навыков		Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.

	<p>закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.</p> <p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.</p> <p>Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей, по определению массы и длины тела. Соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).</p>		<p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p>
1.2.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	3	
	<p>Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.</p>		<p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p>
1.3	Прикладная физкультурная деятельность	74	<p>Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии - юноши).</p> <p>Владение различными способами выполнения прикладных</p>

			упражнений из базовых видов спорта школьной программы.
1.3.1	Спортивные игры - волейбол	18	
	<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники приёма и передач мяча.</i> Варианты техники приёма и передачи мяча.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники подачи мяча.</i> Варианты подачи мяча.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий,

			меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
1.3.2	Гимнастика с элементами акробатики	16	
	<i>Совершенствование строевых упражнений.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		Чётко выполняют строевые упражнения.
	<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации разученных упражнений.
	<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i> <u>Юноши.</u> Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг.), гантелями (до 8 кг.), гирями (16-24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами. <u>Девушки.</u> Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.		Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.

<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> <u>Юноши.</u> Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><u>Девушки.</u> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.</p>		<p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.</p>
<p><i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i> <u>Юноши.</u> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120 -125 см. (11 класс).</p> <p><u>Девушки.</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).</p>		<p>Описывают технику данных упражнений.</p>
<p><i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i> <u>Юноши.</u> Длинный кувырок 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.</p> <p><u>Девушки.</u></p>		<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.</p>

	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
	<p><i>Развитие координационных способностей.</i> <u>Юноши и девушки.</u> 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. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p>		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.
	<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> <u>Юноши.</u> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. <u>Девушки.</u> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.</p>		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание</p>		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

	набивного мяча.		
	<i>Развитие гибкости.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.		Используют данные упражнения для развития гибкости.
	<i>Знания.</i> <u>Юноши и девушки.</u> 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.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
	<i>Самостоятельные занятия.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	<i>Овладение организаторскими умениями.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
1.3.3	Легкая атлетика	18	
	<i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон, бег на результат на 100 м., эстафетный		Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих

	бег.		физических способностей, выбирают Индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и соблюдают правила безопасности.
	<p><i>Совершенствование техники длительного бега.</i> <u>Юноши.</u> Бег в равномерном и попеременном темпе по 20-25 мин., бег на 3000 м.</p> <p><u>Девушки.</u> Бег в равномерном и попеременном темпе по 15-20 мин., бег на 2000 м.</p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

<p><i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i></p> <p><u>Юноши.</u></p> <p>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 (1x1 м.) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г. с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м.) с расстояния 12-15 м., по движущейся цели (2x2 м.) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг.) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p><u>Девушки.</u></p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты весом 300-500 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--

	заданное расстояние.		
	<p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p><u>Юноши</u> Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p><u>Девушки.</u> Длительный бег до 20 мин.</p>		Используют данные упражнения для развития выносливости.
	<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p><u>Юноши и девушки.</u> Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>		Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей.
	<p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p><u>Юноши и девушки.</u> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов.</p>		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.
	<p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.</p>		Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
	<p><i>Знания.</i></p> <p><u>Юноши и девушки.</u> Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических</p>		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

	упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.		
	<i>Самостоятельные занятия.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	<i>Совершенствование организаторских умений.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
1.3.4	Лыжная подготовка	16	
	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км, (девушки) и до 6 км, (юноши).		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
	<i>Знания.</i> Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности		Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных

	при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
1.3.5	Элементы единоборств	6	
	<i>Освоение техники владения приемами.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.		Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.
	<i>Развитие координационных способностей.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба, двое против двоих», «» и т.д.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Силовые упражнения и единства в парах.		Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	<i>Знания.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.
	<i>Самостоятельные занятия.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

	занятиях единоборствами.		
	<i>Освоение организаторских умений.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.		Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.
2.	Баскетбол.	Вариативная часть 6+9=15 ч.	
	<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование ловли и передачи мяча.</i> Варианты ловли и передачи без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники бросков мяча.</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и игрока с		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;

	мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники перемещения, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития; физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
11 класс			
1.1	Знания о физической культуре	7	
	<i>Понятие о физической культуре личности.</i> Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.		Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
	<i>Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i> Регулярные и правильно дозируемые физические		Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье;

	<p>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.</p>		<p>приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (серечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения.</p>
	<p><i>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</i> 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.</p>		<p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>
	<p><i>Основные формы и виды физических упражнений.</i> Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).</p>		<p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.</p>
	<p><i>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.</i> Урочные и неурочные формы занятия и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.</p>		<p>Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.</p>

	<p><i>Адаптивная физическая культура.</i> Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.</p>		<p>Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.</p>
	<p><i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</i> Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.</p>		<p>Готовят доклады на тему: «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.</p>
	<p><i>Организация и проведение спортивно- массовых соревнований.</i> Спортивно- массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.</p>		<p>Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения. лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе».</p>
	<p><i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i> Методы контроля за изменением показателей телосложения.</p>		<p>Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования.</p>
	<p><i>Способы регулирования массы тела человека.</i> Методика применения упражнений по снижению массы тела.</p>		<p>Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения.</p>
	<p><i>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</i> Вред употребления наркотиков, алкоголя,</p>		<p>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.</p>

	табакокурения, анаболических препаратов.		
	<i>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</i> Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажеров и тренажерных устройств.		Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады.
	<i>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</i> Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.
	<i>Плавание.</i> Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятием плаванием в открытых водоемах и бассейне. Прикладные способы плавания: плавание на боку, брассом, на спине. Освобождение от одежды в воде.		Объясняют технику плавания прикладными способами. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления и сохранения здоровья и жизни, развития физических способностей. Изучают теоретически технику безопасности. Изучают теоретически технику выполнения плавательных упражнений, изучают правила соревнований, личной и общественной гигиены. Темы, относящиеся к разделу плавания учащиеся изучают рассматривая рисунки и изучают теоретический материал представленный в учебнике.
1.2	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности		
<i>1.2.1</i>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	3	
	Организация и планирование самостоятельных занятий физическими		Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными

	<p>упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.</p> <p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.</p> <p>Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела. Соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).</p>		<p>условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p>
1.2.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	3	
	<p>Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.</p>		<p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p>
1.3	Прикладная физкультурная деятельность	74	<p>Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой</p>

			деятельностью и службой в армии - юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.
1.3.1	Спортивные игры - волейбол	18	
	<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники приёма и передач мяча.</i> Варианты техники приёма и передачи мяча.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники подачи мяча.</i> Варианты подачи мяча.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила

	тактические действия в нападении и защите.		безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
1.3.2	Гимнастика с элементами акробатики	16	
	<i>Совершенствование строевых упражнений.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		Чётко выполняют строевые упражнения.
	<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации разученных упражнений.
	<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i> <u>Юноши.</u> Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг.), гантелями (до 8 кг.), гирями (16-24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами. <u>Девушки.</u> Комбинации упражнений с обручами,		Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.

	булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.		
	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> <u>Юноши.</u> Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><u>Девушки.</u> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.</p>		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.
	<p><i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i> <u>Юноши.</u> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120 -125 см. (11 класс).</p> <p><u>Девушки.</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).</p>		Описывают технику данных упражнений.
	<p><i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i> <u>Юноши.</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.; стойка на руках с чьей-либо</p>		Описывают технику данных упражнений.

	<p>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.</p> <p><u>Девушки.</u></p> <p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>		
	<p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p><u>Юноши и девушки.</u></p> <p>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. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p>		<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p>
	<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p><u>Юноши.</u></p> <p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.</p> <p><u>Девушки.</u></p> <p>Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие</p>		<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>

	упражнения без предметов и с предметами, в парах.		
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	<i>Развитие гибкости.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.		Используют данные упражнения для развития гибкости.
	<i>Знания.</i> <u>Юноши и девушки.</u> 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.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
	<i>Самостоятельные занятия.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	<i>Овладение организаторскими умениями.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

1.3.3	Легкая атлетика	18	
	<p><i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон, бег на результат на 100 м., эстафетный бег.</p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают Индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Совершенствование техники длительного бега.</i> <u>Юноши.</u> Бег в равномерном и попеременном темпе по 20-25 мин., бег на 3000 м. <u>Девушки.</u> Бег в равномерном и попеременном темпе по 15-20 мин., бег на 2000 м.</p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i></p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе</p>

	<p><u>Юноши и девушки.</u> Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p>		<p>освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> <u>Юноши.</u> 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 (1x1 м.) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г. с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м.) с расстояния 12-15 м., по движущейся цели (2x2 м.) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг.) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. <u>Девушки.</u> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 12-14 м.</p>		<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>Метание гранаты весом 300-500 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>		
	<p><i>Развитие выносливости.</i> <u>Юноши</u> Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. <u>Девушки.</u> Длительный бег до 20 мин.</p>		Используют данные упражнения для развития выносливости.
	<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>		Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей.
	<p><i>Развитие скоростных способностей.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов.</p>		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.
	<p><i>Развитие координационных способностей.</i> Варианты челночного бега, бега с изменение направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных</p>		Используют данные упражнения для развития координационных способностей.

	предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.		
	<p><i>Знания.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p>		<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
	<p><i>Самостоятельные занятия.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>		<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
	<p><i>Совершенствование организаторских умений.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.</p>		<p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
1.3.4	Лыжная подготовка	16	
	<p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и д.р. прохождение</p>		<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют ее в</p>

	дистанции до 5 км. (девушки) и до 8 км (юноши).		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
	<i>Знания.</i> 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.		Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
1.3.5	Элементы единоборств	6	
	<i>Освоение техники владения приемами.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.		Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.
	<i>Развитие координационных способностей.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба, двое против двоих», «» и т.д.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Силовые упражнения и единства в парах.		Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	<i>Знания.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов.		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных

	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.		тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.
	<i>Самостоятельные занятия.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	<i>Освоение организаторских умений.</i> <u>Юноши и девушки.</u> Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.		Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.
2.	Баскетбол.	Вариативная часть 6+9=15 ч.	
	<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование ловли и передачи мяча.</i> Варианты ловли и передачи без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники бросков мяча.</i>		Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков

	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование техники перемещения, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
	<i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития; физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.