



Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 41»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

учителей творческого цикла

Протокол № 1 от 30.08.2023

ПРИНЯТО

Педагогическим советом Школы

Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 116 от 31.08.2023

Заместитель директора МБУ «Школа № 41»

Е.Г. Урбан

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
10 – 11 класс

Тольятти, 2023

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура» (10-11 класс)

I.1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **личностных результатов**:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

I.2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и

оборудования, спортивной одежды;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды: гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др. Метать на дальность и на меткость с места и с полного разбега (12-15 м) ; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы и упоры на перекладине (юноши); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки). **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического

развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому многоборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

II. Содержание учебного предмета, курса.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры(баскетбол, волейбол), легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также на уроках теории.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные

способы передвижения на лыжах - попеременный двушажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Один раз в триместр проводится контрольная работа по теории изученного раздела.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

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. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

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. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением,

изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 5 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; наклон вперед; стойка на лопатках, мостик, переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

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

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, с добавлением вращений и акробатических элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание для различных мышечных групп. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 60-100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малого мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридоре 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м). Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность, в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 15 минут, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 15 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: бег на 30-60м, прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 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;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

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

Преодоление подъемов и препятствий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 -11 КЛАСС

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической	6
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Спортивные игры	72
4	Гимнастика с элементами акробатики	30
5	Легкая атлетика	62
6	Лыжная подготовка	34
	Итого	204

10 класс

№ п/п	Вид программного материала: тема, раздел	Количество часов	Характеристика учебной деятельности
1	Знания о физической культуре 1. Инструктаж по ТБ. Оказание первой доврачебной помощи. 2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. 3. Оздоровительный бег.	3	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями - Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, ТС с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК.

2	<p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование спринтерского бега. ТБ на занятиях по легкой атлетике. 2. Эстафетный бег 3. Челночный бег 3 по 10м. 4. Совершенствование техники бега в равномерном темпе 20-25 минут 5. Бег 2000 метров 6. Бег с препятствиями 7. Прыжки в длину с разбега способом "согнувшись" 8. Прыжки в длину с разбега 9. Метание малого мяча в цель с места 10. Метание малого мяча в цель с 14м. 11. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов 12. Броски набивного мяча 	12	<p>Знать: основы техники высокого старта 10-15м, бег с ускорением 30-40м, эстафеты с бегом. Умение контролировать скорость и расстояние при беге.</p> <p>Знать: технику и варианты челночного бега. Умение бежать с о средней скоростью и ускоряться.</p> <p>Знать: Технику медленного бега, иметь представление о темпе и скорости.</p> <p>Знать: бег с высоким пониманием бедра.</p> <p>Знать: Технику прыжка с места. Совершенствовать навыки в прыжках. Осваивать двигательные действия при работе с мячом. Совершенствовать технику метания набивного мяча</p>
3	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила самоконтроля 2. Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий. 3. Физическая нагрузка и ее влияние на сердце. 	3	<p>Знать: как заполнять дневник самоконтроля.</p> <p>Уметь по внешним признакам определить степень утомления.</p> <p>Знать значение систематических занятий физическими упражнениями.</p> <p>Знать: представление о физических нагрузках. умение оказать помощь и эмоциональную поддержку. Необходимость отслеживания состояния здоровья.</p>

4	<p>Спортивные игры. Баскетбол. 1. ТБ на занятиях. Терминология игры. Стойки и перемещения игроков. 2. Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок. 3. Ловля и передача мяча на месте 4. Ловля и передача мяча в движении 5. Разновидности техники ведения мяча 6. Техника ведения мяча. 7. Техника штрафных бросков мяча 8. Техника бросков мяча 9. Повторение техники бросков мяча 10. Индивидуальная техника защиты 11. Техника владения мячом 12. Контрольная работа №1 по теме "Спортивные игры - Баскетбол" 13. Освоение тактики игры. 14. Освоение тактики игры в команде. (2ч)</p>	15	<p>Знать: - Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - Комбинации из освоенных элементов; Знать: - Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - Повороты без мяча и с мячом; - Развивать координационные способности. - Проявлять точность, ловкость и быстроту во время игры. - Проявлять положительные качества личности. - Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. - Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. Знать: - правила игры; - нападение быстрым поворотом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления. - развитие координационных способностей. Знать: - правила игры; - игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления</p>
---	---	----	--

5	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ТБ на занятиях. Освоение строевых упражнений. 2. Совершенствование ОРУ без предметов на месте 3. Совершенствовать ОРУ без предметов в движении 4. Совершенствовать ОРУ с предметами 5. Совершенствовать висы и упоры 6. Освоение акробатических упражнений 7. Повторение освоения акробатических упражнений 8. Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов 9. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. 10. Повторение акробатического соединения из 3-4 элементов 11. Совершенствование координационных способностей (2ч) 12. Эстафеты с использованием гимнастических упр. 13. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. 14. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 	15	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевой шаг размыкание и смыкание на месте; Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; - сочетание различных положений рук, ног, туловища; - развитие координационных способностей; выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов. Проявлять внимание, ловкость, координацию.
---	---	----	---

6	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви.</p> <p>2. Значение занятий лыжным спортом. Техника лыжных ходов.</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств. (2ч)</p> <p>4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.</p> <p>5. Развитие выносливости</p> <p>6. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. (2ч)</p> <p>7. Развитие скоростных качеств (2ч)</p> <p>8. Повороты переступанием в движении</p> <p>9. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты на лыжах.</p> <p>10. Подъёмы и спуски под уклон. (2ч)</p> <p>11. Развитие выносливости.</p> <p>12. Дистанция 3000 метров</p> <p>13. Контрольная работа №2 по теме "Лыжная подготовка"</p>	17	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму; - оказание помощи при обморожениях и травмах; - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; - персональный подбор лыжного инвентаря; - иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время; - осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. <p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности; - способы передвижения на лыжах; поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему; - развитие внимания, координации, скорости и выносливости; - осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок; <p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - Игра с» горки на горку»; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределение веса тела и угол наклона - скоростное прохождение
---	---	----	--

7	<p>Спортивные игры – волейбол</p> <p>1. ТБ на занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.</p> <p>2. Правила и организация игры волейбол. Остановки и повороты.</p> <p>3. Прием и передача мяча (2ч)</p> <p>4. Повторение прием и передача мяча</p> <p>5. Верхняя прямая подача (2ч)</p> <p>6. Повторение верхней прямой подачи (2ч)</p> <p>7. Техника нападающего удара (3ч)</p> <p>8. Освоение техники нижней прямой подачи (2ч)</p> <p>9. Совершенствование техники прямого нападающего удара (2ч)</p> <p>10. Совершенствование техники защитных действий (2ч)</p> <p>11. Совершенствование тактики игры (2ч)</p> <p>12. Контрольная работа №3 по теме "Спортивные игры - Волейбол"</p>	21	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности; - проявлять внимание и ловкость при работе с мячом; - осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности . <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками н а месте и после перемещения вперед; - развивать координационные способности; взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра по упрощенным правилам мини-волейбола; - комплексное развитие психомоторных способностей; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; - комплексное развитие психомоторных способностей;
---	---	----	---

8	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. ТБ на занятиях по л/а. Спринтерский бег. (2ч)</p> <p>2. Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей. (2ч)</p> <p>3. Челночный бег 3 по 10 м.</p> <p>4. Совершенствование кроссового бега (без учета времени). (2ч)</p> <p>5. Учетный урок. Бег 1000 м на результат.</p> <p>6. Прыжки в длину с разбега (2ч)</p> <p>7. Развитие скоростно-силовых качеств (3ч)</p> <p>8. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.</p> <p>9. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. (2ч)</p> <p>10. Метание малого мяча в цель стоя на месте</p> <p>11. Игры "Быстро и точно", "Лапта". (2ч)</p>	19	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты; - развивать скорость, выносливость; - умение контролировать скорость при беге; - уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности; - осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; - проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
---	--	----	--

11 класс

№ п/п	Вид программного материала: тема, раздел	Количество часов	Характеристика учебной деятельности
1	Знания о физической культуре 1. Инструктаж по ТБ. Оказание первой доврачебной помощи. 2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. 3. Оздоровительный бег.	3	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями - Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, ТС с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК.

2	<p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование спринтерского бега. ТБ на занятиях по легкой атлетике. 2. Эстафетный бег 3. Челночный бег 3 по 10м. 4. Совершенствование техники бега в равномерном темпе 20-25 минут 5. Бег 2000 метров 6. Бег с препятствиями 7. Прыжки в длину с разбега способом "согнувшись" 8. Прыжки в длину с разбега 9. Метание малого мяча в цель с места 10. Метание малого мяча в цель с 14м. 11. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов 12. Броски набивного мяча 	12	<p>Знать: основы техники высокого старта 10-15м, бег с ускорением 30-40м, эстафеты с бегом. Умение контролировать скорость и расстояние при беге.</p> <p>Знать: технику и варианты челночного бега. Умение бежать с о средней скоростью и ускоряться.</p> <p>Знать: Технику медленного бега, иметь представление о темпе и скорости.</p> <p>Знать: бег с высоким пониманием бедра.</p> <p>Знать: Технику прыжка с места. Совершенствовать навыки в прыжках. Осваивать двигательные действия при работе с мячом. Совершенствовать технику метания набивного мяча</p>
3	<p>Способы физической культуры деятельности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила самоконтроля 2. Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий. 3. Физическая нагрузка и ее влияние на сердце. 	3	<p>Знать: как заполнять дневник самоконтроля.</p> <p>Уметь по внешним признакам определить степень утомления.</p> <p>Знать значение систематических занятий физическими упражнениями.</p> <p>Знать: представление о физических нагрузках. умение оказать помощь и эмоциональную поддержку. Необходимость отслеживания состояния здоровья.</p>

4	<p>Спортивные игры. Баскетбол. 1. ТБ на занятиях. Терминология игры. Стойки и перемещения игроков. 2. Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок. 3. Ловля и передача мяча на месте 4. Ловля и передача мяча в движении 5. Разновидности техники ведения мяча 6. Техника ведения мяча. 7. Техника штрафных бросков мяча 8. Техника бросков мяча 9. Повторение техники бросков мяча 10. Индивидуальная техника защиты 11. Техника владения мячом 12. Контрольная работа №1 по теме "Спортивные игры - Баскетбол" 13. Освоение тактики игры. 14. Освоение тактики игры в команде. (2ч)</p>	15	<p>Знать: - Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - Комбинации из освоенных элементов; Знать: - Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - Повороты без мяча и с мячом; - Развивать координационные способности. - Проявлять точность, ловкость и быстроту во время игры. - Проявлять положительные качества личности. - Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. - Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. - Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. Знать: - правила игры; - нападение быстрым поворотом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления. - развитие координационных способностей. Знать: - правила игры; - игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления</p>
---	---	----	--

5	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>1. ТБ на занятиях. Освоение строевых упражнений.</p> <p>2. Совершенствование ОРУ без предметов на месте</p> <p>3. Совершенствовать ОРУ без предметов в движении</p> <p>4. Совершенствовать ОРУ с предметами</p> <p>5. Совершенствовать висы и упоры</p> <p>6. Освоение акробатических упражнений</p> <p>7. Повторение освоения акробатических упражнений</p> <p>8. Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов</p> <p>9. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.</p> <p>10. Повторение акробатического соединения из 3-4 элементов</p> <p>11. Совершенствование координационных способностей (2ч)</p> <p>12. Эстафеты с использованием гимнастических упр.</p> <p>13. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>14. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p>	15	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевой шаг размыкание и смыкание на месте; <p>Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; - сочетание различных положений рук, ног, туловища; - развитие координационных способностей; выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов. Проявлять внимание, ловкость, координацию.
---	--	----	---

6	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви.</p> <p>2. Значение занятий лыжным спортом. Техника лыжных ходов.</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств. (2ч)</p> <p>4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.</p> <p>5. Развитие выносливости</p> <p>6. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. (2ч)</p> <p>7. Развитие скоростных качеств (2ч)</p> <p>8. Повороты переступанием в движении</p> <p>9. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты на лыжах.</p> <p>10. Подъёмы и спуски под уклон. (2ч)</p> <p>11. Развитие выносливости.</p> <p>12. Дистанция 3000 метров</p> <p>13. Контрольная работа №2 по теме "Лыжная подготовка"</p>	17	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму; - оказание помощи при обморожениях и травмах; - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; - персональный подбор лыжного инвентаря; - иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время; - осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. <p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности; - способы передвижения на лыжах; поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему; - развитие внимания, координации, скорости и выносливости; - осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок; <p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - Игра с» горки на горку»; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределение веса тела и угол наклона - скоростное прохождение
---	---	----	--

7	<p>Спортивные игры – волейбол</p> <p>1. ТБ на занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.</p> <p>2. Правила и организация игры волейбол. Остановки и повороты.</p> <p>3. Прием и передача мяча (2ч)</p> <p>4. Повторение прием и передача мяча</p> <p>5. Верхняя прямая подача (2ч)</p> <p>6. Повторение верхней прямой подачи (2ч)</p> <p>7. Техника нападающего удара (3ч)</p> <p>8. Освоение техники нижней прямой подачи (2ч)</p> <p>9. Совершенствование техники прямого нападающего удара (2ч)</p> <p>10. Совершенствование техники защитных действий (2ч)</p> <p>11. Совершенствование тактики игры (2ч)</p> <p>12. Контрольная работа №3 по теме "Спортивные игры - Волейбол"</p>	21	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности; - проявлять внимание и ловкость при работе с мячом; - осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности . <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками н а месте и после перемещения вперед; - развивать координационные способности; взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра по упрощенным правилам мини-волейбола; - комплексное развитие психомоторных способностей; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; - комплексное развитие психомоторных способностей;
---	---	----	---

8	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. ТБ на занятиях по л/а. Спринтерский бег. (2ч)</p> <p>2. Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей. (2ч)</p> <p>3. Челночный бег 3 по 10 м.</p> <p>4. Совершенствование кроссового бега (без учета времени). (2ч)</p> <p>5. Учетный урок. Бег 1000 м на результат.</p> <p>6. Прыжки в длину с разбега (2ч)</p> <p>7. Развитие скоростно-силовых качеств (3ч)</p> <p>8. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.</p> <p>9. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. (2ч)</p> <p>10. Метание малого мяча в цель стоя на месте</p> <p>11. Игры "Быстро и точно", "Лапта". (2ч)</p>	19	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты; - развивать скорость, выносливость; - умение контролировать скорость при беге; - уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности; - осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; - проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
---	--	----	--