*Приложение 1*

*к Основной образовательной программе среднего общего образования, утвержденной приказом директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – гимназии №34 г. Орла № 147 от 31.08.2020г.*

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

**для уровня среднего общего образования**

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты** отражают:

– российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– гражданскую позицию как 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; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

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

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения 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 реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

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

– сформированнность 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** включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

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

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

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

– умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

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

**Предметные результаты** отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;

- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

*Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.*

*Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.*

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы.**

*10 класс.*Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.

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

**Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.*Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля  
физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды  
физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

**Медико-биологические основы.**

*10 класс.*Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*И класс.*Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы.*Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле- менты йоги.

**Баскетбол.**

*10-11 классы.*Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол.**

*10-11 классы.*Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики,**

*10-11 классы.*Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика.**

*10-11 классы.*Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,3 5,0 | 17,5  5,4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | **2** | 3 | 4 1 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | — |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;

* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными дейст­виями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Базовый уровень**

**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;

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**

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

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;

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол

Спортивные единоборства:

- технико-тактические действия самообороны;

- приемы страховки и самостраховки*.*

**Прикладная физическая подготовка:**

- полосы препятствий;

- *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья3, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (3 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Глава/Раздел** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 15часов |
| 2 | Баскетбол | 13 часов |
| 3 | Гимнастика | 18 часов |
| 4 | Волейбол | 24 часа |
| 5 | Баскетбол | 6 часов |
| 6 | Легкая атлетика, тестирование | 14 часов,2 часа |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (3 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Глава/Раздел** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 15часов |
| 2 | Баскетбол | 13 часов |
| 3 | Гимнастика | 18 часов |
| 4 | Волейбол | 24 часа |
| 5 | Баскетбол | 6 часов |
| 6 | Легкая атлетика, тестирование | 14 часов,2 часа |

1. **Тематическое планирование**

***10 класс***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| 1. | | | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике, баскетболу. Теоретические сведения по легкой атлетике, баскетболу. | Легкая атлетика-15ч.,  1 |
| 2. | | | | Тестирование бег30м,прыжок в длину с места | 1 |
| 3. | | | | Тестирование бег 1000м,подтягивание на высокой перекладине(ю),поднимание и опускание туловище(д) | 1 |
| 4. | | | | Спринтерский бег. Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1 |
| 5. | | | | ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров | 1 |
| 6. | | | | Техника передачи эстафетной палочки | 1 |
| 7. | | | | Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега | 1 |
| 8. | | | | Прыжок в длину с 11-13шагов разбега на результат. | 1 |
| 9. | | | | СБУ. Специальные упражнения. Метание малого мяча с разбега | 1 |
| 10. | | | | Метание малого мяча с разбега. Развитие общей выносливости. | 1 |
| 11. | | | | Бег 100 метров с низкого старта. Развитие общей и специальной выносливости. | 1 |
| 12. | | | | Разнообразные прыжки и многоскоки .Переменный бег-10-15 минут | 1 |
| 13. | | | | Развитие скоростно – силовых качеств. Совершенствование техники тройного прыжка с места | 1 |
| 14. | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием | 1 |
| 15. | | | | ОРУ на сопротивление. Бег 2000 и 3000 метров. | 1 |
| 16. | | | | Развитее физических качеств. Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 17. | | | | Развитее физических качеств. Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 18. | | | | Передвижения по площадке, остановки, стойки. Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости, направления. | Баскетбол-13ч  1 |
| 19. | | | | Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола | 1 |
| 20. | | | | Ловля мяча после отскока от щита. Бросок мяча после ведения, передачи, ловли. | 1 |
| 21. | | | | Ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра | 1 |
| 22. | | | | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |
| 23. | | | | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | 1 |
| 24. | | | | Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | 1 |
| 25. | | | | Ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра | 1 |
| 26. | | | | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |
| 27 | | | | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | 1 |
| 28 | | | | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |
| 29 | | | | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | 1 |
| 30 | | | | Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | 1 |
| 31 | | | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Основы знаний. Акробатические упражнения за 8-9 класс. | Гимнастика-18ч  1 |
| 32 | | | | Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. | 1 |
| 33 | | | | Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | 1 |
| 34 | | | | Лазанье по канату без помощи ног (юноши). Упражнения в равновесии (на бревне) - прыжки на одной, полуприсед; сед углом (девушки). | 1 |
| 35 | | | Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | | 1 |
| 36 | | | Висы и упоры - подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юноши). Девочки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом | | 1 |
| 37 | | | Из размахивания соскок вперед (юноши), махом одной подъем с переворотом (девочки). | | 1 |
| 38 | | | Переворот в упор из виса (юноши), совершенствование упражнений (девочки). | | 1 |
| 39 | | | Лазания по канату. Упражнения в равновесии (на бревне). | | 1 |
| 40 | | | Соединение из 3-4 элементов на перекладине (юноши), брусьях (девочки). | | 1 |
| 41 | | | Опорные прыжки – (юноши) прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см), (девушки) прыжок углом с разбега под углом к снаряду толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). | | 1 |
| 42 | | | Соединение из 3-4 элементов на перекладине (юноши), брусьях (девочки). | | 1 |
| 43 | | | Опорный прыжков через козла и коня. | | 1 |
| 44 | | | Лазание по канату на скорость (юноши), упражнения в равновесии (на бревне) – девочки. | | 1 |
| 45 | | | Развитие физических качеств. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища (девушки). | | 1 |
| 46 | | | Опорный прыжок через коня. | | 1 |
| 47 | | | Элементы художественной гимнастики (девочки). Элементы атлетической гимнастики (юноши) | | 1 |
| 48 | | | Элементы художественной гимнастики (девочки). Элементы атлетической гимнастики (юноши) | | 1 |
| 49 | | | Инструктаж по волейболу, баскетболу. Теоретические сведения по игровым вида спорта . | | Волейбол-24ч  1 |
| 50 | | | Техника передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе | | 1 |
| 51 | | | Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте | | 1 |
| 52 | | | Приём мяча снизу двумя руками | | 1 |
| 53 | | | Прием передачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2 | | 1 |
| 54 | | | Прием передачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2 | | 1 |
| 55 | | | Прямой верхней передачи. Учебная игра | | 1 |
| 56 | | | Прямой верхней передачи. Учебная игра | | 1 |
| 57 | | | Нападающий удар или передача в прыжке; прием мяча снизу одной рукой с падением, Прием мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке через сетку. | | 1 |
| 58 | | | Нападающий удар или передача в прыжке; прием мяча снизу одной рукой с падением, Прием мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке через сетку. | | 1 |
| 59 | | Блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | | | 1 |
| 60 | | Блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | | | 1 |
| 61 | | Верхней прямой подачи. Игровые задания. | | | 1 |
| 62 | | Верхней прямой подачи. Игровые задания. | | | 1 |
| 63 | | Тактика нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | | | 1 |
| 64 | | Тактика нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | | | 1 |
| 65 | | Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | | | 1 |
| 66 | | Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | | | 1 |
| 67 | | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | | | 1 |
| 68 | | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | | | 1 |
| 69 | | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | | | 1 |
| 70 | | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | | | 1 |
| 71 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | | 1 |
| 72 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | | 1 |
| 73 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | | | | Баскетбол-6ч  1 |
| 74 | Передача мяча на месте и сменой мест | | | | 1 |
| 75 | Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке | | | | 1 |
| 76 | Бросок мяча в движении после ловли и ведения. | | | | 1 |
| 77 | Позиционное нападение. Тактика стремительного нападения | | | | 1 |
| 78 | Игра в защите. Зонная защита | | | | 1 |
| 79 | 1Штрафной бросок. Учебная игра | | | | 1 |
| 80 | Ведения мяча с сопротивлением защитника | | | | 1 |
| 81 | Бросок мяча с места и в движении с активным защитником, игровые задания | | | | 1 |
| 82 | Индивидуальная техника защиты | | | | 1 |
| 83 | Игровые задания 2:1, 3:2, 3:3 | | | | 1 |
| 84 | Повторный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Теоретические сведения по легкой атлетике. Кроссовая подготовка. | | | | Легкая атлетика-14ч., тестирование-2ч.  1 |
| 85 | 7Тестирование Бег 30м,прыжок в длину с места. | | | | 1 |
| 86 | Тестирование Бег 1000м,подтягивание на высокой перекладине(ю),поднимание и опускание туловища за 30 сек(д). | | | | 1 |
| 87 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. | | | | 1 |
| 88 | 10Техника низкого старта. Старт в эстафетном беге. | | | | 1 |
| 89 | Развитие скоростной выносливости (прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)) | | | | 1 |
| 90 | Бег 100 метров с низкого старта. Развитие выносливости. | | | | 1 |
| 91 | 13Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Развитие скоростно-силовых качеств (техника тройного прыжка с места) | | | | 1 |
| 92 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | | 1 |
| 93 | Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий | | | | 1 |
| 94 | 16Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат. | | | | 1 |
| 95 | Развитие скоростно-силовых качеств (совершенствование игровых упражнений с набивными мячами) | | | | 1 |
| 96 | Развитие координации (совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров). | | | | 1 |
| 97 | 19Развитие выносливости. Подвижные и спортивные игры. | | | | 1 |
| 98 | Метание малого мяча на результат. | | | | 1 |
| 99 | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | | | | 1 |

***11 класс***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| 1. | | | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике, баскетболу. Теоретические сведения по легкой атлетике, баскетболу. | Легкая атлетика-15ч.,  1 |
| 2. | | | | Тестирование бег30м,прыжок в длину с места | 1 |
| 3. | | | | Тестирование бег 1000м,подтягивание на высокой перекладине(ю),поднимание и опускание туловище(д) | 1 |
| 4. | | | | Спринтерский бег. Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1 |
| 5. | | | | ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров | 1 |
| 6. | | | | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | 1 |
| 7. | | | | Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега | 1 |
| 8. | | | | Прыжок в длину с 11-13шагов разбега на результат. | 1 |
| 9. | | | | СБУ. Специальные упражнения. Метание малого мяча с разбега | 1 |
| 10. | | | | Метание малого мяча с разбега.Развитие общей выносливости. | 1 |
| 11. | | | | Бег 100 метров с низкого старта. Развитие общей и специальной выносливости. | 1 |
| 12. | | | | Разнообразные прыжки и многоскоки .Переменный бег-10-15 минут | 1 |
| 13. | | | | Развитие скоростно – силовых качеств. Техника тройного прыжка с места | 1 |
| 14. | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием | 1 |
| 15. | | | | ОРУ на сопротивление. Бег 2000 и 3000 метров. | 1 |
| 16. | | | | Развитее физических качеств. Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 17. | | | | Развитее физических качеств. Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 18. | | | | Передвижения по площадке, остановки, стойки. Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости, направления. | Баскетбол-13ч  1 |
| 19. | | | | Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола | 1 |
| 20. | | | | Ловля мяча после отскока от щита. Бросок мяча после ведения, передачи, ловли. | 1 |
| 21. | | | | Ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра | 1 |
| 22. | | | | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |
| 23. | | | | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | 1 |
| 24. | | | | Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | 1 |
| 25. | | | | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра | 1 |
| 26. | | | | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |
| 27 | | | | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | 1 |
| 28 | | | | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |
| 29 | | | | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | 1 |
| 30 | | | | Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | 1 |
| 31 | | | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Основы знаний. Акробатические упражнения за 8-9 класс. | Гимнастика-18ч  1 |
| 32 | | | | Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. | 1 |
| 33 | | | | Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | 1 |
| 34 | | | | Лазанье по канату без помощи ног (юноши). Упражнения в равновесии (на бревне) - прыжки на одной, полуприсед; сед углом (девушки). | 1 |
| 35 | | | Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | | 1 |
| 36 | | | Висы и упоры - подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юноши). Девочки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом | | 1 |
| 37 | | | Из размахивания соскок вперед (юноши), махом одной подъем с переворотом (девочки). | | 1 |
| 38 | | | Переворот в упор из виса (юноши), совершенствование упражнений (девочки). | | 1 |
| 39 | | | Совершенствование лазания по канату. Упражнения в равновесии (на бревне). | | 1 |
| 40 | | | Соединение из 3-4 элементов на перекладине (юноши), брусьях (девочки). | | 1 |
| 41 | | | Опорные прыжки – (юноши) прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см), (девушки) прыжок углом с разбега под углом к снаряду толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). | | 1 |
| 42 | | | Соединение из 3-4 элементов на перекладине (юноши), брусьях (девочки). | | 1 |
| 43 | | | Совершенствование опорных прыжков через козла и коня. | | 1 |
| 44 | | | Лазание по канату на скорость (юноши), упражнения в равновесии (на бревне) – девочки. | | 1 |
| 45 | | | Развитие физических качеств. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища (девушки). | | 1 |
| 46 | | | Опорный прыжок через коня. | | 1 |
| 47 | | | Элементы художественной гимнастики (девочки). Элементы атлетической гимнастики (юноши) | | 1 |
| 48 | | | Элементы художественной гимнастики (девочки). Элементы атлетической гимнастики (юноши) | | 1 |
| 49 | | | Инструктаж по волейболу, баскетболу. Теоретические сведения по игровым вида спорта . | | Волейбол-24ч  1 |
| 50 | | | Техника передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе | | 1 |
| 51 | | | Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте | | 1 |
| 52 | | | Приём мяча снизу двумя руками | | 1 |
| 53 | | | Прием передачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2 | | 1 |
| 54 | | | Прием передачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2 | | 1 |
| 55 | | | Прямой верхней передачи. Учебная игра | | 1 |
| 56 | | | Прямой верхней передачи. Учебная игра | | 1 |
| 57 | | | Нападающий удар или передача в прыжке; прием мяча снизу одной рукой с падением, Прием мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке через сетку. | | 1 |
| 58 | | | Нападающий удар или передача в прыжке; прием мяча снизу одной рукой с падением, Прием мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке через сетку. | | 1 |
| 59 | | Блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | | | 1 |
| 60 | | Блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | | | 1 |
| 61 | | Верхней прямой подачи. Игровые задания. | | | 1 |
| 62 | | Верхней прямой подачи. Игровые задания. | | | 1 |
| 63 | | Тактика нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | | | 1 |
| 64 | | Тактика нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | | | 1 |
| 65 | | Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | | | 1 |
| 66 | | Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | | | 1 |
| 67 | | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | | | 1 |
| 68 | | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | | | 1 |
| 69 | | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | | | 1 |
| 70 | | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | | | 1 |
| 71 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | | 1 |
| 72 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | | | | 1 |
| 73 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | | | | Баскетбол-6ч  1 |
| 74 | Передача мяча на месте и сменой мест | | | | 1 |
| 75 | Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке | | | | 1 |
| 76 | Бросок мяча в движении после ловли и ведения. | | | | 1 |
| 77 | Позиционное нападение. Тактика стремительного нападения | | | | 1 |
| 78 | Игра в защите. Зонная защита | | | | 1 |
| 79 | Штрафной бросок. Учебная игра | | | | 1 |
| 80 | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника | | | | 1 |
| 81 | Совершенствование броска мяча с места и в движении с активным защитником, игровые задания | | | | 1 |
| 82 | 4Индивидуальная техника защиты | | | | 1 |
| 83 | Игровые задания 2:1, 3:2, 3:3 | | | | 1 |
| 84 | Повторный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Теоретические сведения по легкой атлетике. Кроссовая подготовка. | | | | Легкая атлетика-14ч., тестирование-2ч.  1 |
| 85 | 7Тестирование Бег 30м,прыжок в длину с места. | | | | 1 |
| 86 | Тестирование Бег 1000м,подтягивание на высокой перекладине(ю),поднимание и опускание туловища за 30 сек(д). | | | | 1 |
| 87 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. | | | | 1 |
| 88 | 10Техника низкого старта. Старт в эстафетном беге. | | | | 1 |
| 89 | Развитие скоростной выносливости (прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)) | | | | 1 |
| 90 | Бег 100 метров с низкого старта.Развитие выносливости. | | | | 1 |
| 91 | 13Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Развитие скоростно-силовых качеств (техника тройного прыжка с места) | | | | 1 |
| 92 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | | 1 |
| 93 | Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий | | | | 1 |
| 94 | 16Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат. | | | | 1 |
| 95 | Развитие скоростно-силовых качеств (совершенствование игровых упражнений с набивными мячами) | | | | 1 |
| 96 | Развитие координации (совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров). | | | | 1 |
| 97 | 19Развитие выносливости. Подвижные и спортивные игры. | | | | 1 |
| 98 | Метание малого мяча на результат. | | | | 1 |
| 99 | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | | | | 1 |