

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Лобакинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете  
протокол №9 от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист:  
\_\_\_\_\_ Киселева О.В.  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор  
\_\_\_\_\_ Аникеева Н.Г.  
приказ № 95 от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**«физическая культура»**  
**для 11 класса**  
**102 часа**  
**(3 часа в неделю)**

Учитель физической культуры:  
Киселева О.В.

х. Лобакин  
2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г., приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования», на основе Примерной программы и авторской программы по предмету «физическая культура» «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2020) (письмо департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005 г. № 03 – 12630), с учётом учебного плана МКОУ «Лобакинская СОШ» на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника 10 - 11кл. учебник для общеобразовательных учреждений/ под общей редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2018г. и составлена для учащихся средней школы (10 – 11 классы). При разработке рабочей программы учитывались: приём нормативов ГТО, «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета «физическая культура» в 11 классе отводится по 102 ч (34 учебных недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и региональный компонент (лыжная подготовка и единоборства заменяются кроссовой подготовкой). Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время в процессе урока. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Для реализации национально-регионального компонента в календарно-тематическом планировании предусмотрено 10% от учебного времени, с целью расширения и углубления основных базовых компонентов содержания образования по физической культуре. Содержание национально-регионального компонента отражено в календарно-тематическом планировании в разделах «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Волейбол», с учётом соответствующих тем, положений базового компонента программы и распределения учебного времени при изучении курса физической культуры в средней школе.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

**Главной целью школьного образования** является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

## **Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования реализуются актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания 10-11 классов:

- 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Для организации образовательного процесса, реализации программы и усвоения учебного материала используются методы: словесный метод, метод обеспечения наглядности, игровой метод, соревновательный метод, круговая тренировка. Применение разных видов методов (или в комплексе) позволяют включить в деятельность:

- максимальное количество учащихся;
- повышают динамику и плотность занятий;
- позволяют снизить утомляемость занимающихся за счёт переключения с одного вида упражнений на другой;
- вырабатывают у учеников творческие способности, самостоятельность, взаимоотношения с коллективом, постоянной борьбы за превосходство в определённых упражнениях тем самым развивая физические, волевые и нравственные качества, совершенствуя двигательные умения и навыки, в конечном итоге к сохранению и реализации здорового образа жизни.

Основными формами организации образовательного процесса в средней школе являются: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**Урок физической культуры** является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков,

предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Уроки проводятся с элементами здоровьесберегающей технологии, целью которой является обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта. Достижения целей здоровьесбережения осуществляется через средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры. Использование ИКТ на уроках позволяет организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивает более полное усвоение учебного материала. В программе предусмотрена межпредметная связь с историей, географией, биологией, математикой, информатикой, физикой, ОБЖ.

Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы.

С целью выяснения уровня готовности по предмету «физическая культура» проводится входной, текущий, промежуточный (итоговый) контроль.

**Входной контроль** – ставит своей задачей выявить готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы. С его помощью фиксируют степень владения двигательными действиями, изученными ранее и необходимыми для усвоения учебного материала предстоящей четверти. Он даёт возможность судить о темпах развития физических способностей.

**Текущий контроль** – является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С помощью текущей проверки оценивается степень владения двигательными действиями на любом этапе обучения, физическую подготовленность по соответствующим параметрам, степень усвоения полученных знаний.

**Итоговый контроль** – сводится к выставлению оценок за четверть и год. Он включает результаты текущей успеваемости как за технику владения двигательными действиями и за результаты физической подготовленности.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию в апреле, мае месяцах. Итоговая аттестация производится на основании оценок за два полугодия. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождению разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Важной особенностью является оценивание учащихся. Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности, которое предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

#### **Критерии оценивания двигательных навыков:**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки:* оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Качество образовательной деятельности оценивается как совокупность следующих направлений:

- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

*Характеризовать:*

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Понимать:*

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

*Уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- выполнять простейшие приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания, умения, навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

*Соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Проводить:*

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Составлять:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

*Определять:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

Овладеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

## **2. Содержание рабочей программы курса.**

Содержание рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего общего образования по физической культуре направлено на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент);
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

- «Физическая культура и здоровый образ жизни»;
- «Оздоровительные системы физического воспитания»;
- «Спортивно-оздоровительная подготовка»;
- «Прикладно - ориентированная физическая подготовка»;
- «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья».

В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся

сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, в том числе на подготовку сдачи норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта, в том числе и национальных.

## **XI КЛАСС.**

### **Раздел 1. «Знания о физической культуре»**

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего. **Тестирование специальных физических качеств.**

## **Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и само страховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия. Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа. Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего). Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья». Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

## **Раздел 3. «Физическое совершенствование»**

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки. Строевые команды и приемы (юноши). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствие (юноши).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

Упражнения в системе спортивной подготовки. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. *Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 класса.

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		классы
		XI
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний по физической культуре.	В процессе урока
1.2.	Национально региональный компонент (10%)	В процессе уроков
1.3.	Легкая атлетика	21
1.4.	Кроссовая подготовка	18
1.5.	Гимнастика	21
1.6.	Спортивные игры:	42, из них:
	волейбол	21
	баскетбол	21
	Итого:	102

### 3. Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса.

В результате изучения физической культуры ученик должен

#### **знать/понимать:**

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

#### **уметь:**

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

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

## **Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса.**

В результате изучения физической культуры ученик должен

### **знать/понимать:**

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

### **уметь:**

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

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

**Демонстрировать.**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег с максимальной скоростью с низкого старта 100 м, с.	«5» - 13,1 «4» - 13,5 «3» - 14,3	«5» - 16,0 «4» - 17,0 «3» - 17,5
	Бег 30 м, с.	«5» - 4,2 «4» - 4,6 «3» - 5,0	«5» - 5,0 «4» - 5,4 «3» - 5,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов, см	«5» - 460 «4» - 430 «3» - 410	«5» - 410 «4» - 380 «3» - 360
	Метание гранаты на дальность, м	«5» - 36 «4» - 32 «3» - 28	«5» - 23 «4» - 19 «3» - 17
	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов, с.	«5» - 13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3	«5» - 13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, количество раз	«5» - 12 «4» - 10 «3» - 7	-
	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	«5» - 19 «4» - 16 «3» - 14
	Лазание по канату 6 м, с.	«5» - 10 «4» - 11 «3» - 12	«5» - 15 «4» - 17 «3» - 19
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	«5» - 10,10 «4» - 11,40 «3» - 12,00
	Бег 3000 м, мин	«5» - 13,00 «4» - 14,00 «3» - 15,00	

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

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса. Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### **4. Перечень учебно-методического обеспечения.**

#### **а) Учебно-методический комплекс (УМК), обеспечивающий реализацию рабочей программы:**

- Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Лях. – 6 – е изд. - М.: Просвещение, 2016;
- учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Ляха, А.А. Зданевича/авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2013. – 171 с.

#### **б) печатные пособия:**

- научно-методический журнал. Физическая культура в школе, 2017;
- научно-методический журнал. Физическая культура. Всё для учителя, 2016.

#### **в) дополнительная литература:**

- 1 Физическая культура.: программа для общеобразовательных учреждений. – М. : ФиС, 2000.
- 2 Настольная книга учителя физической культуры /авт-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва М: Глобус, 2018
- 3 Тематическое планирование 1-11 классы/составитель К.Р. Мамедов, Волгоград.
4. Гейхман П.Н. , Трофимов О.Н. Лёгкая атлетика в школе, М: ФиС, 1972
- 5 Физическая культура: Програма для общеобразовательных учреждений. М: Дрофа, 2012
- 6 Физическая культура в школе/ под. ред. З.И. Кузнецова М: Просвещение, 1972
- 7 Спортивные игры/под. Ред. Ю.И.Портных М6 ФиС, 1975
8. Колесов Д.В., Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – Просвещение, 1989.
9. Мини – футбол в школе под. Ред. С.Н.Андреева, Э.Г.Алиев М. Советский спорт , 2008
10. Учебник Волейбол; автор Ю.Д.Железняк, А.В.Ивайлов М.Физ.и спорт 1991
11. Настольная книга учителя физ. Культуры П.А. Киселев, С.Б. Киселева М. Просвещение 2019

#### **г) контрольно-измерительные материалы, используемые для оценивания уровня подготовки учащихся.**

1. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2016 году (Текст)/под ред. Н.Н. Чеснокова М.: АПКи ППРО, 2012

2. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре (Текст) Н.Н.Чесноков – М. : СпортАкадем Пресс,2018.

3. Бутин, И.М. Физическая культура: 9-11 классы (Текст)/И.М.Бутин.-М.: ВЛАДОС, 2017

**Адреса порталов и сайтов по физической культуре**

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www_volley.ru/">http://www_volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола

Раздел	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Домашнее задание	Предметно-информ. Составление.
Легкая атлетика	05.09	Низкий старт	1	Низкий старт 30 м, бег по дистанции 70-90 м, бег на результат 30 м, финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 100м.
27 часов	06.09	Стартовый разгон	1	Низкий старт 30 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-90 м, финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 100м.
	07.09	Стартовый разгон	1	Низкий старт 30 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-90 м, финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 100м.
	12.09	Стартовый разгон	1	Низкий старт 30 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-90 м, финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 100м.
	13.09	Финиширование.	1	Низкий старт 30 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-90 м, финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 100м.
	14.09	Финиширование.	1	Низкий старт 30 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-90 м, финиширование, специальные беговые упражнения, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а	Комплекс 1	Пробежать с максимальной скоростью 100м.

				упражнений.		
	19.09	Финиширование.	1	Низкий старт 30 м, бег по дистанции 70-90 м, финиширование. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Комплекс 1	Пробегать с максимальной скоростью 100м.
	20.09	Бег 100 м. Зачет.	1	Бег на результат 100м, эстафетный бег, развитие скоростных качеств.	Комплекс 1	Пробегать с максимальной скоростью 100м.
	21.09	Прыжок в длину способом "прогнувшись".	1	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Комплекс 1	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.
	26.09	Прыжок в длину способом "прогнувшись". Зачет	1	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Комплекс 1	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.
	27.09	Отталкивание в прыжке.	1	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Комплекс 1	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.
	03.10	Отталкивание в прыжке.	1	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Комплекс 1	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.
	04.10	Челночный бег. Многоскоки.	1	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в	Комплекс 1	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.

				длину.		
	05.10	Прыжок в длину на результат. Зачет	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс 1	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.
	10.10	Метание из разных положений.	1	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	11.10	Метание из разных положений.	1	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	12.10	Метание гранаты с разбега.	1	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	17.10	Метание гранаты с разбега. Зачет	1	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	18.10	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	19.10	Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на дальность. Опрос теории.	Комплекс 1	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	24.10	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе 25 мин.,

				Правила соревнований по кроссу.		преодолевать во время кросса препятствия.
	25.10	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе 25 мин., преодолевать во время кросса препятствия.
	26.10	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать во время кросса препятствия.
	07.11	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать во время кросса препятствия.
	08.11	Преодоление полосы препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать во время кросса препятствия.
	09.11	Кроссовый бег. Зачет.	1	Бег на результат 3000м/2000 м. Опрос теории.	Комплекс 1	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать во время кросса препятствия.

	14.11	Троеборье.	1	Бег 100 м, прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	Комплекс 1	Уметь выполнять данные упражнения.
Спортивные игры. Волейбол.	15.11	Верхняя передача мяча в тройках.	1	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
21 час	16.11	Верхняя передача мяча в тройках.	1	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	21.11	Верхняя передача мяча в тройках.	1	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	22.11	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	23.11	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	28.11	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Зачет	1	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	29.11	Прямой нападающий	1	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-

		удар.		прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		технические действия.
	30.11	Прямой нападающий удар.	1	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	05.12	Прямой нападающий удар. Зачет	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	06.12	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар.	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	07.12	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар.	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	12.12	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар.	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	13.12	Верхняя прямая	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание	Комплекс 2	Уметь выполнять

		подача и нижний прием мяча.		приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		в игре тактико-технические действия.
	14.12	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	19.12	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Зачет	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	20.12	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	21.12	Позиционное нападение.	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	26.12	Позиционное	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание	Комплекс 2	Уметь выполнять

		нападение.		приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		в игре тактико-технические действия.
	27.12	Учебная игра с заданием. Судейство.	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	28.12	Учебная игра с заданием. Судейство.	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	09.01	Учебная игра. Судейство. Зачет	1	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
Спортивные игры. Баскетбол. 21 час	10.01	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.

				качеств.		
	11.01	Передача мяча в движении со сменой мест.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	16.01	Передача мяча в движении со сменой мест.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	17.01	Передача мяча в движении со сменой мест. Зачет.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	18.01	Бросок в прыжке.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	23.01	Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	24.01	Сочетание	1	Совершенствование перемещений и остановок	Комплекс 3	Уметь выполнять

		приемов: ведение, бросок.		игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		в игре тактико-технические действия.
	25.01	Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	30.01	Зачет. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	31.01	Нападение против зонной защиты.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	01.02	Нападение против зонной защиты.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	06.02	Зачет. Нападение против зонной	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические

		защиты.		способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		действия.
	07.02	Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукругом в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	08.02	Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукругом в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	13.02	Зачет. Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукругом в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	14.02	Нападение через центрального.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукругом в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват,	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.

				вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	15.02	Нападение через центрального.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукругом в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	20.02	Нападение через центрального.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукругом в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	21.02	Учебная игра с заданием. Судейство.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
	22.02	Учебная игра с заданием. Судейство.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.

				центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	27.02	Учебная игра. Судейство.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 3	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
Гимнастика 18 часов	28.02	Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Упражнения в висах и упорах.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов и с предметами в парах. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Лазать по канату в два приема. Выполнять разученные элементы.
	01.03	Упражнения на перекладине. Норматив. Приседаний за 1 мин.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов и с предметами в парах. Развитие силы.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Лазать по канату в два приема. Выполнять разученные элементы.
	06.03	Упражнения на перекладине.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Упражнения в висах и упорах.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Лазать по канату в

				ОРУ без предметов и с предметами в парах. Развитие силы.		два приема. Выполнять разученные элементы.
	07.03	Упражнения на перекладине. Норматив. Наклон вперед, стоя и сидя	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов и с предметами в парах. Развитие силы.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Лазать по канату в два приема. Выполнять разученные элементы.
	13.03	Лазание по канату. Вис углом, вис прогнувшись.	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату в два приема на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. ОРУ без предметов и с предметами в парах. Развитие силы.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Лазать по канату в два приема. Выполнять разученные элементы.
	14.03	Лазание по канату. Вис углом, вис прогнувшись.	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату в два приема на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. ОРУ без предметов и с предметами в парах. Развитие силы.	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Лазать по канату в два приема. Выполнять разученные элементы.
	15.03	Лазание по канату. Вис углом, вис	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять

		прогнувшись. Норматив. Прыжки через скакалку- 1м.		перекладине. Упражнения в висах и упорах. Лазание по канату в два приема на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. ОРУ без предметов и с предметами в парах. Развитие силы.		элементы на перекладине. Лазать по канату в два приема. Выполнять разученные элементы.
	27.03	Зачет. Лазание по канату на скорость	1	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок. ОРУ без предметов и с предметами в парах. .	Комплекс 4	Уметь выполнять строевые приемы. Выполнять элементы на перекладине. Лазать по канату в два приема. Выполнять разученные элементы.
	28.03	Длинный кувырок вперед. Мост.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Комбинация из освоенных элементов. Стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Комплекс 4	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.
	29.03	Длинный кувырок вперед. Мост.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Комбинация из освоенных элементов. Стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ в движении. Развитие координационных	Комплекс 4	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.

				способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.		
	03.04	Стойка на голове и руках. Сед углом. Норматив. Подъема туловища из положения лежа	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Комбинация из освоенных элементов.	Комплекс 5	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.
	04.04	Стойка на руках. Стойка на лопатках. Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Комбинация из освоенных элементов.	Комплекс 5	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.
	05.04	Стойка на руках. Стойка на лопатках. Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Комбинация из освоенных элементов.	Комплекс 5	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.
	10.04	Комбинация из акробатических элементов. Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и	Комплекс 5	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.

				назад. Комбинация из освоенных элементов.		
	11.04	Комбинация из акробатических элементов. Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Комбинация из освоенных элементов.	Комплекс 5	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.
	12.04	Комбинация из акробатических элементов. Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Комбинация из освоенных элементов.	Комплекс 5	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.
	17.04	Комбинация из акробатических элементов. Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Комбинация из освоенных элементов.	Комплекс 5	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.
	18.04	Зачет. Выполнение комбинации	1	Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	Комплекс 5	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.
Легкая атлетика 15 часов	19.04	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20

				соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.		мин., преодолевать во время кросса препятствия.
	24.04	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать во время кросса препятствия.
	25.04	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать во время кросса препятствия.
	26.04	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать во время кросса препятствия.
	02.05	Преодоление полосы препятствий.	1	Бег 25/20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать во время кросса препятствия.
	03.05	Кроссовый бег.	1	Бег 3000м/ 2000м на результат. Опрос теории.	Комплекс 6	Уметь бежать в равномерном темпе до 25/20 мин., преодолевать во

						время кросса препятствия.
	08.05	Прыжок в высоту с разбега.	1	Низкий старт 30 м, бег по дистанции(80-90 м), стартовый разгон, прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ПМП при травмах.	Комплекс 6	Пробежать с максимальной скоростью 100м. Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.
	10.05	Прыжок в высоту с разбега.	1	Низкий старт 30 м, бег по дистанции(80-90 м), стартовый разгон, прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ПМП при травмах.	Комплекс 6	Пробежать с максимальной скоростью 100м. Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.
	15.05	Прыжок в высоту с разбега.	1	Низкий старт 30 м, бег по дистанции(80-90 м), стартовый разгон, прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ПМП при травмах.	Комплекс 6	Пробежать с максимальной скоростью 100м. Прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.
	16.05	Бег на 100 м. Прыжок в высоту на результат.	1	Бег на результат 100 м. Прыжок в высоту на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 6	Пробежать с максимальной скоростью 100м.
	17.05	Метание гранаты на дальность и в цель.	1	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 6	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	22.05	Метание гранаты на дальность и в цель.	1	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 6	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	23.05	Метание гранаты на дальность и в	1	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 6	Метать гранату из различных положений на

		цель.				дальность и в цель.
	24.05	Зачет- Метание гранаты из различных положений.	1	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 6	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель.
	25.05	Соревнование	1	Развитие двигательных качеств посредством игр.	Комплекс 6	Знать правила игр.