

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.П. Крыгина  
с. Кабановка муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы: 

Кузнецова Л. А.

Приказ № 141 – од от г. 30.08.2019



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(полное наименование)

10 - 11 классы

(классы)

базовый

(уровень обучения)

2019 - 2021

(срок реализации)

### СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Ф.И.О.: Капитанов Олег Александрович

Должность: учитель физической культуры и ОБЖ

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР:

 /Уткина Е.Н./

Дата: 29.08. 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 29.08 2019г.

Председатель ШМО:

 / Апаркина Л.В./

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

10 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		Личностные	Предметные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	<p>Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.</p> <p>Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;</p> <p>Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и</p>

			<p>физической подготовленности;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <p>осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>
2	<b>Спортивные игры</b>	<p>Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».</p> <p>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;</p> <p>Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое</p>

			<p>имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>
3	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.</p> <p>Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>-преодолевать естественные и</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;</p> <p>Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств,</p>

			<p>искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>
4	<b>Гимнастика</b>	<p>Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».</p> <p>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;</p> <p>Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной</p>

			-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	речью.
--	--	--	--	--------

11 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</li> <li>адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>выполнять ходьбу строевым и походным шагом;</li> <li>выполнять бег с различной скоростью;</li> <li>выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;</li> <li>выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.</li> <li>описывать технику беговых упражнений</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) ;</li> <li>моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости;</li> <li>измерять показатели развития физических качеств;</li> <li>выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</li> <li>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>осваивать технику бега различными способами;</li> <li>осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</li> <li>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> <li>выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</li> <li>осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</li> <li>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</li> </ul>
2.	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Умения</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p>	<p><u>Регулятивные:</u></p>

		<p>осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> <li>• осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>• выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>• описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</li> <li>• выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять опорный прыжок;</li> <li>• выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья;</li> <li>• выполнять лазание по канату;</li> <li>• осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;</li> <li>• выполнять смешанные висы и упоры;</li> <li>• проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>• вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;</li> <li>• осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</li> </ul>
3.	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;</li> <li>• Развитие самостоятельности и личной ответственности за</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;</li> <li>• выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>• выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой»;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> </ul>

		<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установка на здоровый образ жизни</li> </ul>	<p>торможение «плугом» и упором. <u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измерять показатели развития физических качеств;</li> <li>• проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов;</li> <li>• проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;</li> <li>• осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</li> <li>• выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание важности физического развития.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> <li>• Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</li> </ul>
4.	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</li> <li>• установка на здоровый образ жизни;</li> <li>• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;</li> <li>• выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осмысление правил игры</li> <li>• моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</li> <li>• анализ игровой ситуации.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвовать в диалоге на уроке;</li> <li>• уметь слушать и понимать других;</li> <li>• умение организовать и провести игру;</li> <li>• умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>



			<p>набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• играть в спортивные игры пионербол, баскетбол.</li></ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</li><li>• организовывать и проводить спортивной игры с элементами соревновательной деятельности;</li><li>• принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</li><li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li></ul>	
--	--	--	---	--

## Тематическое планирование

### 10 КЛАСС

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов
1.	Легкая атлетика	<p>Высокий и низкий старт до 40 м.  Челночный бег 3x10м  Стартовый разгон.  Бег на результат на 100 м.  Эстафетный бег  Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.(Ю), 15-20 мин(Д)  Бег на 3000 м( Ю), 2000м(Д)  Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега  Метание гранаты на дальность: 500- 700г(Ю), 300-500 г (Д)  Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.  Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками</p>	43
2.	Спортивные игры	<p>Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Упражнения общей физической подготовки.  Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя, верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).Блокирование мяча.  Нападающий удар Упражнения общей физической подготовки.  Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p>	24

		Упражнения общей физической подготовки.	
3.	Лыжная подготовка	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон». Спуски с поворотами со склона. Повороты плугом. Торможение и поворот упором. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка».	18
4.	Гимнастика	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами <u>Строевая подготовка:</u> Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении <u>Элементы акробатики:</u> <u>Юноши:</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов <u>Девушки:</u> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов <u>Упражнения в виси и упоре:</u> <u>Юноши:</u> Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад <u>Девушки:</u> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок <u>Упражнения в равновесии (на бревне)</u> <u>Опорный прыжок</u> <u>Юноши:</u> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) <u>Девушки:</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь	17

	<p>в ширину, высота 110 см</p> <p><u>Лазанье по канату Юноши:</u> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.</p> <p>Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.</p> <p>Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p> <p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками</p> <p>Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.</p> <p>Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	
<b>Итого</b>		102

### 11 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов
1.	Легкая атлетика	<p>Высокий и низкий старт до 40 м.</p> <p>Челночный бег 3х10м</p> <p>Стартовый разгон.</p> <p>Бег на результат на 100 м.</p> <p>Эстафетный бег</p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.(Ю), 15-20 мин(Д)</p> <p>Бег на 3000 м( Ю), 2000м(Д)</p> <p>Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега</p> <p>Метание гранаты на дальность: 500- 700г(Ю), 300-500 г (Д)</p> <p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований</p> <p>Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками</p> <p>Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.</p>	41
2.	Гимнастика	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p> <p><u>Строевая подготовка:</u> Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p> <p><u>Элементы акробатики:</u></p> <p><u>Юноши:</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью;</p>	18

		<p>кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p><i>Девушки:</i> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p><u>Упражнения в висе и упоре:</u> <i>Юноши:</i> Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад</p> <p><i>Девушки:</i> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок</p> <p><u>Упражнения в равновесии (на бревне)</u></p> <p><u>Опорный прыжок</u></p> <p><i>Юноши:</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)</p> <p><i>Девушки:</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p><u>Лазанье по канату</u> <i>Юноши:</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.</p> <p>Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.</p> <p>Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p> <p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками</p> <p>Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	
3.	Лыжные гонки	<p>Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон». Спуски с поворотами со склона. Повороты плугом. Торможение и поворот упором. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка».</p>	18
4.	Спортивные игры	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Основная направленность: На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>На совершенствование техники приема и передач мяча</p> <p>На совершенствование техники подач мяча</p> <p>На совершенствование техники нападающего удара</p> <p>На совершенствование техники защитных действий</p> <p>На совершенствование тактики игры</p> <p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола</p> <p><u>Баскетбол</u></p> <p>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</p> <p>На совершенствование ловли и передач мяча</p> <p>На совершенствование техники ведения мяча</p> <p>На совершенствование техники бросков мяча</p> <p>На совершенствование техники защитных действий На совершенствование техники перемещений, владе ния мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>На совершенствование тактики игры</p> <p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	25

	<p>Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>	
<b>Итого:</b>		102