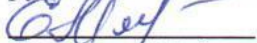


Комитет по образованию и делам молодежи Администрации Алтайского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алтайская средняя общеобразовательная школа № 5

Согласовано:

руководитель МО



/Мячина Е.И./

«28» 08 2017 г.

Согласовано:

зам. директора по УР



/Леушина И.С./

«29» 08 2017 г.

Утверждено:

директор МБОУ АСОШ №5



/Саначина О.В./

«31» 08 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 классы

разработана на основе комплексной программы по физической культуре В.И Лях
педагога первой квалификационной категории

Овсянникова Валерия Георгиевича

педагогов высшей квалификационной категории

Ревякина Александра Анатольевича

Цирюльников Сергей Геннадьевича

с. Алтайское
2017– 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена на основе
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2008 г.).
 - ООП СОО ФКГОС;
 - Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
 - Пособия для учителей общеобразовательных учреждений «Рабочие программы «Физическая культура» (предметная линия учебников В.И. Ляха 1-11 классы. В.И.Лях. М.: Просвещение, 2008).
 - федеральный перечень учебников на 2017-18 учебный год
 - положение о рабочей программе учебных предметов МБОУ АСОШ № 5.

Рабочая программа предназначена для обучения учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. Согласно действующему учебному плану и с учётом направленности классов программа предполагает обучение:

- 10 класс – 105 часов (3 часа в неделю)
- 11 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). **Освоение базовых основ физической культуры** объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Часы вариативной части программного материала распределены следующим образом:

- 10 класс (15 часов) – для освоения спортивных игр: баскетбол – 11 часов, футбол – 2 часа, гандбол – 2 часа
- 11 класс (15 часов) – для освоения спортивных игр: баскетбол – 11 часов, футбол – 2 часа, гандбол – 2 часа

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10—11 КЛАССОВ

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления

здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода.

ТЕХНОЛОГИИ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Методы и формы обучения:

Для организации учебной деятельности учащихся на уроках используются разнообразные методы и формы обучения:

1. Словесный метод (объяснение, пояснение, комментарий, рассказ, беседа, диалог, команды для построений и перестроений, указания – методические и организационные, подсчёт)
2. Наглядный метод (показ, демонстрация)

3. Практический метод (строго регламентированные упражнения, частично регламентированные упражнения - разучивание по частям, в целом, игровой и соревновательный метод)
4. Коллективная, групповая, парная, индивидуальная формы работы повышают уровень усвоения программного материала.

Технологии, используемые в работе:

- Здоровьесберегающие технологии.
- Игровые методы обучения.

Основными формами контроля знаний и умений обучающихся являются:

- Выполнение учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.
- Техника выполнения приёмов в спортивных играх.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы 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 профессиональноприкладной 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.

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 и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью,

физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки 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;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

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

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различный по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшагового варианта бросков) метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных

возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает _____ и _____ определяет _____ учитель

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в

начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм.

2.1 Баскетбол (14 часов)

Основная направленность	10 – 11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

2.2 Гандбол (2 часа)

Гандбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие когнитивных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам

2.3 Футбол (2 часа)

Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие когнитивных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и	Игра по упрощенным правилам на площадках разных

комплексное развитие психомоторных способностей	развитие	размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	совершенствование	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	развитие	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	развитие	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	знания	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
На овладение организаторскими умениями	овладение	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные ханятия	ханятия	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

2.4 Волейбол (18 часов)

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча

На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные ушажнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног

упоров	упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	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	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкядном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	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
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

4. Легкая атлетика (21 час)

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толка- ния ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на ко-ндиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	

прыжка в высоту с разбега		
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	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	
На совершенствование	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических	

организаторских умений	соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

5. Лыжная подготовка (18 часов)

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

6. Элементы единоборств (9 часов)

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость,

способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники владения приемами	Приемы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта (см. пояснительную записку стр. 1).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры.	21	21
3	1.2.1 Волейбол.	18	18
	1.2.2 Баскетбол.	3	3
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть программного материала	15	15
2.1	Спортивные игры. Баскетбол	11	11
2.2	Спортивные игры. Гандбол	2	2
2.3	Спортивные игры. Футбол	2	2
3	Резерв. Подвижная игра «Русская лапта».	3	-
	ИТОГО	105 часов	102 часа

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы.

10-11 классы

№ п/п	Тема урока	К/ч	Тип урока	Элементы содержания образования.	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы и методы обучения	Дата урока
Лёгкая атлетика (10 часов)							
Инвентарь: мячи, гранаты, секундомер, рулетка, футбольный мяч, эстафетные палочки, перекладина.							
Место занятия: спортплощадка, спортзал (при плохой погоде), пересечённая местность вокруг школы.							
1	Лёгкая атлетика. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	1	Вводный	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. 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. Правила соревнований.	Знать технику безопасности на уроках физической культуры.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
2-3	Техника спринтерского бега.	2	Комплексный	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
4-5	Техника длительного бега.	2	Комплексный	<u>Юноши:</u> бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м. <u>Девушки:</u> бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м	Уметь пробегать дистанцию с высокого старта с максимальной скоростью.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ. Зачёт.	
6-7	Техника прыжка в длину с	2	Комплекс-	Прыжки в длину с 13— 15 шагов	Уметь прыгать в длину	Коллективная,	

	разбега.		ный	разбега	с 13 – 15 шагов разбега.	групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
8-9	Техника метания в цель и на дальность.	2	Комплексный	<p><u>Юноши:</u> метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние .</p> <p><u>Девушки:</u> метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в</p>	Уметь выполнять отведение мяча, выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ. Зачёт.	

				<p>горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>			
10	Развитие выносливости (кросс).	1	Комплексный	<p><u>Юноши</u>: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p><u>Девушки</u>: длительный бег до 20 мин.</p>	Уметь пробегать кросс с максимальной скоростью.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
<p>Спортивные игры (36 часов) Футбол (2 часа)</p>							
<p>Инвентарь: футбольные мячи. Место проведения: футбольное поле.</p>							
11-12	Футбол. Учебная игра.	2	Комплексный	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча</p>	Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры.	Коллективная. Объяснение, показ.	

				без сопротивления и с сопротивлением защитника Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
Баскетбол (14 часов)							
Инвентарь: баскетбольные мячи.							
Место занятия: спортивный зал школы.							
13	Баскетбол. Техника передвижений, остановок и стоек.	1	Комплексный	Знакомство с правилами техники безопасности на уроках по игровым видам спорта (баскетбол). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Знать правила техники безопасности на уроках по игровым видам спорта (баскетбол).	Коллективная, индивидуальная. Беседа. Объяснение, показ.	
14	Техника ловли и передачи мяча.	1	Комплексный	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Знать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
15	Техника ведения мяча	1	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Знать технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий.	
16	Техника бросков мяча	1	Комплексный	Варианты бросков мяча без	Уметь выполнять	Коллективная,	

			ный	сопротивления и с сопротивлением защитника	основные движения, перемещения во время спортивной игры.	групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий.	
17-18	Техника защитных действий	2	Комплексный	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий.	
19-20	Техника перемещений, владения мячом.	2	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий.	
21-22	Техника перемещений, владения мячом.	2	Комплексный	Закрепить технику перемещений, владения мячом и комбинации из освоенных элементов.	Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий.	
23-24	Тактика игры.	2	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Уметь взаимодействовать в нападении и защите.	Коллективная, групповая. Игровой, соревновательный, комментарий.	
25-26	Учебная игра.	2	Комплексный	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Уметь выполнять штрафные, дистанционные броски, ведение мяча.	Коллективная, групповая. Игровой, соревновательный, комментарий.	

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Инвентарь: гимнастические маты, обручи, гимнастическая стенка, гимнастический конь, канат, гантели, набивные мячи.

Место занятия: спортивный зал школы.

27	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1	Вводный	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
28-29	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	Комплексный	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
30-31	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	Комплексный	<u>Юноши:</u> с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. <u>Девушки:</u> комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
32-33	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2	Комплексный	<u>Юноши:</u> пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	

				<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			
34-35	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	2	Комплексный	<u>Юноши:</u> прыжок ноги врозь через кося 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 в ширину, высота 110 см)	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
36-37	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	2	Комплексный	<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	Уметь выполнять кувырки вперед, назад. Уметь выполнять кувырки вперед слитно, стойку на лопатках.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
38-39	Развитие координационных способностей.	2	Комплексный	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке,	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	

				гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.			
40-41	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2	Комплексный	<u>Юноши</u> : лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. <u>Девушки</u> : упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
42-43	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Комплексный	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
44	Развитие гибкости.	1	Комплексный	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	

Лыжная подготовка (18 часов)

Инвентарь: лыжи, лыжные палочки, ботинки, секундомер, флажки.

Место занятия: школьный стадион; лыжня по пересечённой местности, прилегающая к территории школы; восточный спуск горы Весёлая.

45	Лыжная подготовка. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	1	Вводный	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Коллективная, индивидуальная. Беседа. Объяснение, показ.	
46-47-48-49	Техника лыжных ходов.	4	Комплексный	<u>10 класс:</u> переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. <u>11 класс:</u> переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др.	Знать способы передвижения на лыжах.	Индивидуальная Объяснение, демонстрация.	
50-51-52-53	Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом».	4	Комплексный		Уметь выполнять данную технику передвижения.	Индивидуальная Объяснение, показ.	
54-55-56-57	Повороты переступанием и упором.	4	Комплексный		Уметь выполнять данную технику передвижения.	Индивидуальная Объяснение, показ.	

58-59-60-61-62	Прохождение дистанции.	5	Комплексный	Техника передвижения изученных способов передвижения на лыжах. Сдача контрольных нормативов прохождения дистанций. <u>10 класс:</u> прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). <u>11 класс:</u> прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	Уметь правильно выполнять технику изученных способов передвижения на лыжах.	Индивидуальная Объяснение, показ.	
Элементы единоборств (9 часов)							
Инвентарь: гимнастические маты.							
Место занятия: спортивный зал школы.							
63	Элементы единоборств. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	1	Вводный	Техника безопасности. Гигиена борца. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	Знать: приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	Коллективная, парная, индивидуальная. Объяснение, показ.	
64-65-66	Освоение техники владения приемами	3	Комплексный	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка		Коллективная, парная, индивидуальная. Объяснение, показ.	
67-68-69	Развитие координационных способностей.	3	Комплексный	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против	Уметь судить учебную схватку одного из видов единоборств.	Коллективная, парная, индивидуальная. Объяснение,	

				двоих» и т. д.		показ.	
70-71	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2	Комплексный	Силовые упражнения и единоборства в парах	Уметь судить учебную схватку.	Коллективная, парная, индивидуальная. Объяснение, показ.	
Волейбол (18 часов)							
Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка.							
Место занятия: спортивный зал школы.							
72	Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Вводный	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Знать правила техники безопасности на уроках по игровым видам спорта (волейбол).	Коллективная. Объяснение, показ.	
73-74	Техника приёма и передача мяча.	2	Комплексный	Варианты техники приема и передач мяча	Уметь правильно выполнять данные виды упражнений.	Коллективная, парная. Объяснение, показ.	
75-76	Техника подач мяча.	2	Комплексный	Варианты подач мяча.	Уметь выполнять правила игры, приёмы, передачи и подачи мяча.	Коллективная, групповая. Игровой, соревновательный. Комментарий.	
77-78-79	Техника нападающего удара.	3	Комплексный	Варианты нападающего удара через сетку	Уметь правильно выполнять данные виды упражнений.	Коллективная, индивидуальная. Объяснение, показ.	
80-81-82	Техника защитных действий.	3	Комплексный	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	Уметь правильно выполнять данные виды упражнений.	Коллективная, индивидуальная. Объяснение, показ.	
83-84-85	Тактика игры.	3	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Уметь правильно выполнять данные виды упражнений.	Коллективная, групповая. Объяснение, показ, комментарий.	
86-	Учебная игра и комплексное	4	Комплекс-	Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять	Коллективная,	

87-88-89	развитие психомоторных способностей		ный	волейбола. Игра по правилам.	основные движения, перемещения во время спортивной игры.	групповая. Игровой, соревновательный, комментарий.	
----------	-------------------------------------	--	-----	------------------------------	--	--	--

Спортивные игры. Гандбол (2 часа)

Инвентарь: гандбольные мячи.

Место проведения: спортивный зал.

90-91	Гандбол. Учебная игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Действия игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам	Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры.	Командная, индивидуальная, групповая. Объяснение, показ, комментарий.	
-------	--	---	-------------	--	--	--	--

Лёгкая атлетика (11 часов)

Инвентарь: мячи, гранаты, секундомер, рулетка, футбольный мяч, эстафетные палочки, перекладина.

Место занятия: спортплощадка, спортзал (при плохой погоде), пересечённая местность вокруг школы.							
92	Лёгкая атлетика. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	1	Вводный	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. 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. Правила соревнований.	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ.	
93-94	Техника спринтерского бега.	2	Комплексный	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий.	
95-96	Техника длительного бега.	2	Комплексный	<u>Юноши</u> : бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м. <u>Девушки</u> : бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м	Уметь пробегать дистанцию с высокого старта с максимальной скоростью.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий. Зачёт.	
97	Техника прыжков в длину с разбега.	1	Комплексный	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	Уметь прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий.	

98-99	Техника прыжков в высоту с разбега.	2	Комплексный	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	Уметь выполнять прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий. Зачёт.	
100	Техника метания в цель и на дальность.	1	Комплексный	<p><u>Юноши:</u> метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние .</p> <p><u>Девушки:</u> метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых</p>	Уметь выполнять отведение мяча, выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий.	

				<p>шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>			
101-102	Развитие выносливости (кросс).	2	Комплексный	<p><u>Юноши:</u> длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p><u>Девушки:</u> длительный бег до 20 мин.</p>	Уметь пробегать кросс с максимальной скоростью.	Коллективная, групповая, индивидуальная. Объяснение, показ, комментарий.	
103-104-105	Резерв. Подвижная игра «Русская лапта».	3	Комплексный	<p>Изучение правил игры.</p> <p>Совершенствование техники игры.</p>	Уметь играть в русскую лапту.	Коллективная, групповая. Объяснение, показ.	