РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10 КЛАСС
11 КЛАСС
на 2023-2024 учебный год

Тверь, 2023

Частное общеобразовательное учреждение
«Высшая школа предпринимательства»
(ЧОУ «ВШП»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10 КЛАСС на 2023-2024 учебный год

Разработана: Малышевым П.С.

ПРИНЯТО
Протокол заседания педагогического совета
ЧОУ «ВШП»
№1 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ «ВШП»
Подпись Алабян М.Г
№404-1 от «28» августа 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, а также с примерной программой по физической культуре.

Нормативные документы:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования")

Учебный план ЧОУ «ВШП» на 2023-2024 учебный год;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2023/2024 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

• содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

• формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

• формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

• закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Место предмета в учебном плане

В 10 и классе продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 2 ч в неделю.

Учебный план ЧОУ «ВШП» отводит 68 часов для изучения физической культуры на ступени среднего общего образования. В том числе в 10 классе - 68 учебных часа из расчета 2 учебных часа в неделю.

Учебно-методический комплект

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы. М.: Просвещение, 2016

Планируемые результаты

Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре», выпускник научится:

• ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

• положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

• ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

• самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;

• характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;

• проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая содержание «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», выпускник научится:

• осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

• определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных

занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

• планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;

• тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

• пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.

Овладевая содержанием раздела «Физическое совершенствование», выпускник научится:

• выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

• выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.);

• выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовки, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

• выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы);

• выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры).

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации..

В разделе *«Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»,* который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой *(юноши)»,* «Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом *(девушки)*», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности».

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

В связи с тем, что в школе отсутствует спортивный зал, полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам «Гимнастика», «Спортивные игры» затруднительна. В связи с этим некоторые темы этих разделов изучаются в ознакомительном плане.

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Класс	
		X	XI
I	**Знания о физической культуре**	**6**	**6**
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	3	2
2	Оздоровительные системы физического воспитания	4	2
3	Спортивная подготовка	1	-
4	Прикладно ориентированная физическая подготовка	-	2
II	**Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой**	**4**	**4**
1	Организация и проведение занятий физической культурой	2	2
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	2
III	**Физическое совершенствование**	**92**	**92**
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10	10
2	Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)	30	-
3	Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом (девушки)		-
4	Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами	-	16
5	Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки	-	14
6	Упражнения в системе спортивной подготовки	46	46
7	Упражнения культурно-этнической направленности	6	6
	Всего	**102**	**102**

10 класс
Общее число часов – 68 часа.

Знания о физической культуре.

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Характеристика видов деятельности учащихся

Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений.

Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности: сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.

Готовить сообщения и презентации по теме «Занятия физическими упражнениями в системе научной организации труда». Объяснять назначение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, раскрывать их целевые задачи и содержательное наполнение. Готовить сообщения и презентации по теме «Производственная гимнастика как фактор оптимизации работоспособности человека». Готовить сообщения и презентации по теме «Восстановление организма после напряжённой трудовой деятельности в режиме дня и производственной недели». Объяснять оздоровительные свойства банных процедур, раскрывать правила их безопасного использования. Готовить сообщения и презентации по теме «История и развитие современного массажа». Готовить сообщения и презентации по теме «Лечебные свойства массажа и самомассажа». Владеть техникой основных приёмов самомассажа, проводить сеансы самомассажа в процессе индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ». «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика *(юноши)* и шейпинг *(девушки)* как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Характеристика видов деятельности учащихся

Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр

Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады

Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования

Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения

Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.

Спортивная подготовка. Основные структурными компонентами современного комплекса ГТО и их содержательным наполнением: нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО, спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО. Ознакомление с техникой выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО и этапами подготовки к их выполнению учащимися старшей школы. Программно-нормативное обеспечение комплекса ГТО, характеристика нормативных требований для учащихся 10—11 классов

Характеристика видов деятельности учащихся

Определять состав и анализировать технику выполнения тестовых упражнений пятой ступени комплекса ГТО**,** требования к физической подготовке на бронзовый, серебряный и золотой знак. Готовить сообщения и презентации по теме «Сравнительный анализ нормативных требований комплексов ГТО в период построения социалистического общества и в настоящее время». Выполнять тестовые упражнения современного комплекса ГТО пятой ступени

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Организация и проведение занятий физической культурой. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни. Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Основные типы и формы активного отдыха. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм самостоятельных занятий. Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры.

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять досуговую деятельность как компонент жизнедеятельности человека, средство восстановления организма за счёт чередования разных видов деятельности. Определять индивидуальный объём времени на досуговую деятельность в условиях режима дня и учебной недели. Готовить сообщения и презентации по теме «Досуговая деятельность и активный отдых в режимной организации здорового образа жизни». Объяснять роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека. Руководствоваться перечнем ограничений к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с медицинской группой здоровья.

Составлять планы-конспекты комплексных уроков в соответствии с составом решаемых задач, подбирать режимы физической нагрузки с учётом индивидуального физического состояния. Дозировать физическую нагрузку для индивидуальных занятий физической культурой и спортом с учётом результатов контроля состояния здоровья.

Руководствоваться рекомендациями к подготовке выполнения норм комплекса ГТО, использовать принципы спортивной тренировки для планирования годичного цикла тренировок. Планировать годичный цикл самостоятельных занятий по развитию физических качеств, ориентированных на успешное выполнение нормативов комплекса ГТО, использовать средства базовых видов спорта для целенаправленного процесса физической подготовки.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учёт оперативных показателей состояния организма и их учёт в процессе занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Проводить регулярные наблюдения за субъективными показателями текущего состояния организма, выполнять наблюдения за показателями качества настроения, самочувствия, сна, аппетита. Проводить регулярное оценивание текущего состояния организма по объективным показателям, выполнять мероприятия по измерению артериального давления и выполнению ортостатической пробы. Проводить оценивание характера оперативного состояния организма по объективным внешним признакам во время занятий физической культурой и спортом (по окраске кожного покрова, потливости, координации движений, нарушению внимания).

Физическое совершенствование.

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальное комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков.

Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля. Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных координационных способностей. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности. Составляют программы тренировок оздоровительным бегом на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой *(юноши).*

Первый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднимание рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад.

Первый курс (вторая серия). Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднимание рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднимание ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднимание туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднимание на носках.

Второй курс. Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднимание рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. *Третий курс (первая серия).* Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.

Третий курс (вторая серия). Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднимание грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание

и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. *Четвертый курс (первая серия).* Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

Четвертый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.

Пятый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

Пятый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднимание и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны.

Шестой курс. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища

Характеристика видов деятельности учащихся.

Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика: история и современное развитие». Руководствоваться конституциональными особенностями телосложения при

планировании содержания и направленности индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой и потребностями. Владеть техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики, подбирать величину нагрузки согласно индивидуальным возможностям организма и решаемым педагогическим задачам. Проектировать систему тренировочных занятий атлетической гимнастикой в соответствии с индивидуальными интересами. Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений. Выделять отличительные признаки атлетической гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Атлетическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровье сберегающей физической культуры».

Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом *(девушки).*

Комплекс ритмической гимнастики. Стретчинг. Базовые аэробные шаги. Прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнения общего воздействия. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).

Упражнения для мышц живота (сгибателей). Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднимание туловища.

Упражнения для мышц спины (разгибателей). Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.

Упражнения для ягодичных мышц. Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы подниманием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.

Упражнения для отводящих мышц бедра. Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на правом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежа на левом боку.

Упражнения для мышц бедра (разгибателей). Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание ног до горизонтального положения.

Упражнения для мышц бедра (сгибателей). Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).

Упражнения для мышц стопы и голени. Стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднимание гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Готовить сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика: история и современное развитие». Владеть техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, подбирать величину нагрузки для занятий согласно индивидуальным возможностям организма. Проектировать систему тренировочных занятий ритмической гимнастикой, оценивать эффективность формирования пластичности движений. Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Выделять отличительные признаки стретчинга, анализировать его оздоровительные свойства. Выделять отличительные признаки ритмической гимнастики, аналнзировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Ритмическая гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровье сберегающей физической культуры». Выделять отличительные признаки аэробной гимнастики, анализировать её оздоровительные свойства. Готовить сообщения и презентации по теме «Аэробная гимнастика как одна из оздоровительных систем здоровьесберегающей физической культуры». Выделять отличительные признаки силовой гимнастики (шейпинга), анализировать её оздоровительные свойства.

Упражнения в системе спортивной подготовки.

Гимнастика на спортивных снарядах (юноши). Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Гимнастика на спортивных снарядах (девушки). Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом

махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Лыжные гонки.. Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

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

Характеристика видов деятельности учащихся.

Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику обшеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы обшеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику опорных прыжков. Описывают технику акробатических

упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют упражнения (лазанье по канату, лазанье по 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) для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют упражнения (опорные прыжки, прыжки со скакалкой. метание набивного мяча) для развития скоростно-силовых способностей. Используют общеразвиваюшие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами для развития гибкости. Используют программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений. направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествуюших физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения дпя развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте

сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Используют длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка для развития выносливости. Используют прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей для развития скоростно-силовых способностей. Используют эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов для развития скоростных способностей. Используют 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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют тренировку в оздоровительном беге в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, применять её в условиях игровой деятельности (удары средней и внутренней частью подъёма по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар носком и удар пяткой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар головой по летящему мячу). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в футбол.

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и движении). Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и движении).

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в волейбол, применять её в условиях игровой деятельности (передача двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча; приём мяча двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокирование в прыжке с места). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол.

Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности: объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры. Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей

Упражнения культурно-этнической направленности. Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в лапту, применять её в условиях игровой деятельности (ловля мяча двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхняя, нижняя, сбоку, передача мяча, осаливание соперника). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в лапту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
2. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 классы. 2016
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные подвижные игры/ Волгоград: Учитель, 2007
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры»/ Волгоград: Учитель, 2008
7. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах»/ М.:Дрофа,2006
8. Погадаев И.В., Мишин Б.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы/ М.: Дрофа, 2005
9. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
10. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры». 5-11 кл.: Методическое пособие.- М.: Дрофа, 2004
11. Гамаюнов А.А. «Пособие организаторам соревнований, специалистам и футбольным арбитрам».-Новосибирск: Квар, 2005
12. Гамаюнов А.А. Лебедев А.И. «Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту».-Новосибирск:, 2005
13. Видякин М.В. «Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками)»/ Волгоград: Учитель, 2008
14. Видякин М.В. «Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами)»/ Волгоград: Учитель, 2008
15. Янсон Ю.А. «Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии». Ростов-на-Дону: Феникс, 2005
16. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства./ Авторы-составители: Л.Ю. Костарев, Р.М. Валнахметов, Л.Г. Гусев, - М.: Советский спорт, 2004.

Поурочно-тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	Дата проведения урока	
				Освоение предметных знаний	УУД			
							план	факт
Легкая атлетика (10 ч) **Планируемые результаты освоения раздела (метапредметные**). **Регулятивные УУД:** • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.** **Познавательные УУД:** • анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. ● создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. **Коммуникативные УУД**: самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)								
1	***Легкая атлетика Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.***		Вводный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. *Рефлексивная.* Сравнение техники низкого и высокого старта	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. ***Знать и выполнять:*** правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. ***Иметь представление:*** о физической культуре личности	Текущий		
2	Спринтерский бег Зачет-бег 30м		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. *Рефлексивная.* Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. ***Знать:*** основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений	*Бег 30 м (с).* «3» - 5,0 «3»-5,8. «4»-4,7 «4»- 5,0 «5» - 4, 4 «5»-4,8		

Тверь, 2023

3	Спринтерский бег Зачет-челночный бег		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Сравнение техники бега.	***Уметь:*** демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег З-10 м с максимальной скоростью на результат	*Челночный бег 3* х *10 м (с).* «3» - 7,9 «3»-9,2 «4» - 7,6» «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3		
4	Спринтерский бег Зачет-бег 100м		Учетный	*Учебно-познавательная.* Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4х50 м. *Рефлексивная.* Анализ техники спринтерского бега в целом	***Уметь:*** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	Бег 100м (с). Ю. «3» - 16,5 Д. «3»-17,0 Ю«4»-15,9 Д«4»-16,5 Ю «5» - 15,6 Д«5»-16,0		
5	*Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись». Зачет-прыжок с места*	4	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Ознакомление с техникой прыжка в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. *Рефлексивная.* Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места	***Знать:*** все фазы прыжка в длину с разбега. ***Уметь:*** выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат. ***Иметь понятие*** о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Прыжок *в* длину с места *(см)* Ю. «3»- 19 Д. «3»-170 см Ю«4»-215 Д.«4»-190 см Ю«5» - 230 Д«5»-205 см		
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись»		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. *Рефлексивная.* Анализ техники отжимания из упора лёжа	***Уметь:*** демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. ***Знать:*** правила соревнований по прыжкам в длину	Отжимание (раз). Ю. «3» - 26 Д. «3»-10 р. Ю «4»-34 Д «4»-14 Ю«5» - 38 Д«5»-16		
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись»		Учетный	*Учебно-познавательная.* Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. *Рефлексивная.* Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, способом «прогнувшись»	Прыжок в длину с разбега (см). Ю«3»-350 Д«3»-310 см « 4» - 420 «4»-320 «5» - 450 «5»-345		
8	*Метание мяча в цель и на дальность.*	4	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. *Рефлексивная.*	***Уметь:*** метать мяч в цель и на дальность с разбега. ***Знать:*** правила соревнований по метанию мяча	Текущий		

				Анализ техники метания меча в цель и на дальность с разбега				
9	*Метание гранаты в цель и на дальность*		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по метанию гранаты. *Рефлексивная.* Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега	***Уметь:*** метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках. ***Знать:*** правила соревнований по метанию гранаты	*Текущий*		
10	Зачет - метание гранаты на дальность с полного разбега		Учетный	*Учебно-познавательная.* Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания. *Рефлексивная.* Анализ техники метания мяча и гранаты в целом	***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега на результат. ***Знать:*** правила по метанию гранаты и мяча	*Метание гранаты (м).* Ю.«3»-25 Д.«3»-18м «4»-29 «4»-20 «5»-33 «5»-23		

Гимнастика (10 ч)

Планируемые результаты освоения раздела (метапредметные).

<u>Регулятивные УУД:</u>

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- взаимодействие с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

<u>Познавательные УУД:</u>

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

<u>Комм уникативные УУД:</u>

самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

13	*Гимнастика Строевые* упражнения Висы и упоры. Инструктаж по ТБ		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Повторение знаний о технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений. Овладение умением выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади, вис углом. Развитие силовых способностей. *Рефлексивная.*	***Знать:*** технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис на перекладине;	Текущий		
14	Висы и упоры. Лазанье по канату. Зачет - наклон вперед.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом в упор и силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. *Рефлексивная.* Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом.	***Знать:*** основы биомеханики гимнастических упражнений. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату	*Наклон вперед (см).* Ю.«3» - 6 Д. «3»-7 «4»-9 «4»-12 «5»- 12 «5»-16		
15	Висы и упоры. Лазанье по канату. Зачет-выполнение виса на перекладине.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демонстрация умения выполнять вис согнувшись- вис прогнувшись, сзади, углом. Отработка способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. *Рефлексивная.* Анализ изученных действий.	***Знать:*** о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; висы; лазать по канату.	Выполнение виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом на оценку.		
16	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-подтягивание на перекладине		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями.. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. *Рефлексивная.* Анализ изученных движений и действий	***Уметь:*** *выполнять* повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; опорный прыжок	*Подтягивание на перекладине (раз).* Ю.3» - 7 Д. «3»-6 р. «4»- 10 «4»-13 «5» - 13 «5»-16		

17	ОРУ с предметами. Опорные прыжки Зачет-подниманиие туловища.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. *Рефлексивная.* Выявление затруднений в освоении силовых упражнений	***Уметь:*** выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом)	Поднимание туловища за 30 сек. Ю. «3»-22 Д. «3»-18 «4»-25 «4»-22 «5»-28 «5»-25		
18	*Акробатические элементы.* Развитие физических способностей	8	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Ознакомление с техникой «сед углом» .Обучение базовым шагам аэробики. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. *Рефлексивная.* Анализ выполняемых акробатических элементов	***Уметь: выполнять базовые шаги аэробики и упражнение «сед углом»,***выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера. ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Текущий		
19	Акробатические элементы .Зачет-прыжки через скакалку (1 мин.)		Комбинированный	*Учебно-познавательная* *Совершенствование техники акробатической связки..* Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ выполняемых акробатических элементов	***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Выполнения прыжков через скакалку (1мин.,раз) Ю«3»-90 Д«3»-110 «4»-110«4»-120 «5»-120«5»-145		
20	Зачет-стойка на руках с помощью. Акробатические элементы.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* *Совершенствование техники акробатической связки.* Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствия. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие	***Уметь:*** производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять стойку на руках с помощью партнера; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до	Выполнение стойки на руках с помощью на оценку		

				скоростно-силовых, координационных способностей. *Рефлексивная.* Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью		
21	Зачет - длинный кувырок через препятствие Акробатические элементы.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация умения выполнять длинный кувырок через препятствие. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ выполняемых акробатических элементов	***Уметь:*** выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Техника выполнения длинного кувырка через препятствие	
22	Зачет-выполнение акробатической комбинации		Контрольный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. *Рефлексивная.* Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	***Уметь:*** производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью	Текущий	

Волейбол.(10 ч)

Планируемые результаты освоения раздела(метапредметные).

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

23	*Волейбол.* Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ.	18	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений.	***Уметь:*** *выполнять* стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками.	Текущий	

				Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. *Рефлексивная.* Анализ способов перемещения игрока по площадке	***Знать:*** правила техники безопасности при занятиях волейболом		
24	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. *Рефлексивная.* Анализ техники нижней прямой подачи	***Уметь:*** *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах	Текущий	
25	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. *Рефлексивная.* Анализ техники нижней прямой подачи	***Уметь:*** *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руках	Текущий	
26	Волейбол. Приемы игры. Зачет- верхняя передача в парах.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. *Рефлексивная.* Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча	***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча в парах	

27	Волейбол. Приемы игры. Зачет-прием мяча в парах.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением	***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу Знат::передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники приема мяча в парах	
28	Волейбол. Приемы игры. Зачет - нижняя прямая подача.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники нижней прямой подачи мяча	***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	
29	Волейбол. Приемы игры. Зачет-передача мяча в тройках со сменой мест.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	***Уметь:*** *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	
30	Волейбол. Приемы игры. Зачет-передача в парах через сетку с перемещением.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.*	***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением	

				Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах			
31	Волейбол. Приемы игры. Зачет -верхняя прямая подача мяча.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней прямой подачи мяча	
32	Волейбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Анализ технических и тактических действий	***Уметь:*** выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе	Текущий	

Баскетбол.(10 ч)

Планируемые результаты освоения раздела (метапредметные).

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей.

Комм уникативные УУД:

самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

33	*Баскетбол.* Приемы игры. Инструктаж по ТБ	21	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи	***Знать:*** правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. ***Уметь:***	Текущий	

				мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. *Рефлексивная.* Анализ техники передач мяча различными способами в движении	выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости		
34	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. *Рефлексивная.* Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	***Уметь:*** выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий	
35	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. *Рефлексивная.* Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	***Уметь:*** выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий	
36	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ приобретаемых двигательных умений	***Уметь:*** вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	***Текущий***	
37	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движения в парах, тройках.	***Уметь:*** выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	***Текущий***	

				Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ приобретаемых двигательных умений			
38	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет - ведение мяча с сопротивлением		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ тактики позиционного нападения	***Уметь:*** выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. ***Знать:*** правила игры в баскетбол	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	
39	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет-бросок одной рукой в движении		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ тактических действий в нападении	***Уметь:*** *применять* лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении	Оценка техники броска одной рукой в движении	
40	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске	***Уметь:*** применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол	Текущий	
41	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет- штрафной бросок		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ действий игроков в нападении и защите	***Уметь:*** выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). ***Знать и уметь*** применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	Оценка техники штрафного броска	
42	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет- учебная игра		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ действий игроков в нападении и защите	***Уметь:*** выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). ***Знать и уметь*** применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	Оценка умения применять технику и тактику баскетбола в учебной игре	

Кроссовая подготовка (9 ч)

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.**

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

43	*Бег по пересеченной местности (кросс).* Развитие выносливости		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Правила соревнований по кроссу. *Рефлексивная.* Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на гибкость. ***Иметь представление:*** о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности	*Текущий*
44	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. *Рефлексивная.* Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; ***Знать:*** правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	***Текущий***
45	Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Опрос по правилам соревнований по бегу. *Рефлексивная.* Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 17 мин по пересеченной местности;. ***Знать:*** правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	***Текущий***

46	Бег по пересеченной местности. Зачет- бег 1000м		Учетный	*Учебная.* Овладение навыками бега на 1000м. Опрос по теории л/атлетики. *Рефлексивная.* Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 1000м . ***Знать:*** теоретический курс по разделу «Легкая атлетика»	*Бег 1000 м (с) Упражнение на выносливость-бег 1000м* ***Ю«3»-4.00*** Д«3»-4.10 «4»-3.50 «4»-4.30 «5»- 3.30 «5»-4.50
47	*Кроссовая подготовка.* Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. *Рефлексивная.* Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	*Текущий*
48	*Кроссовая подготовка.* Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. . Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. *Рефлексивная.*Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	*Текущий*
49	Кроссовая подготовка. Развитие выносливост и.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение техникой бега на длинные дистанции. Умение пробегать 1000м на результат Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. *Рефлексивная.* Анализ техники бега в гору	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать препятствия. ***Знать*** о правилах доврачебной помощи ***и уметь*** ее оказывать	*Текущий*

50	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение навыками равномерного бега до 20 мин. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. *Рефлексивная.* Анализ техники бега в гору	***Уметь:*** бежать до 20 м. в равномерном темпе ***Знать*** о правилах доврачебной помощи ***и уметь*** ее оказывать	*Текущий*
51	Кроссовая подготовка. Зачет-бег 2000 и 3000м		Учетный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация умения в беге на 3000 м. Спортивные игры и эстафеты Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. *Рефлексивная.* Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	***Уметь:*** пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанции	*Бег 3 км (мин), 2 км(мин.)* Ю. «3»-14.30 Д. «3»-11.30 «4»-13.30 «4»-11.00 «5» - 12.30 «5»-10.00

Легкая атлетика (10 ч)

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.**

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

52	*Спринтерский бег, эстафетный бег*	4	Комбинированный	*Учебно-познавательная.*Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафет-ном беге. Применение на практике специальных бего-вых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). *Рефлексивная.*Анализ техники передачи эстафетной палочки	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	*Текущий*
53	***Спринтерский бег, эстафетный бег*** Зачет- бег 30м		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	*Бег 30 м (с).* Ю.«3» - 5,0 Д. «3»-6,0 «4»- 4,7 «4»-5,6 «5» - 4,4 «5»-5,2

				способностей (бег по дистанции 30-60 м). *Рефлексивная.* Анализ техники передачи эстафетной палочки		
54	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. *Рефлексивная.* Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку. ***Знать:*** правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	*Текущий*
55	Спринтерский бег. Зачет-бег 100м		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 100 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. *Рефлексивная.* Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	***Уметь:*** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку. ***Знать:*** правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	*Бег 100 м (с).* ***Ю.***«3»-16,0 Д.«3»-17,0 «4» -15,5 «4»-16,5 «5» - 15,0 «5»-16,0
56	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»* *Зачет-прыжок с места.*	5	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. *Рефлексивная.* Анализ техники прыжка по фазам	***Уметь:*** показать результат в прыжках в длину с места; ***Знать:*** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	*Прыжок с места (см).* Ю.«3»- 190 Д. «3»-175 « 4»- 215 «4»-190 «5» - 230 «5»-210
57	***Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» .Зачет-подтягивание в висе.***		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. *Рефлексивная.* Анализ техники прыжка по фазам	***Уметь:*** сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега. ***Знать:*** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	*Подтягивание в висе (р)* Ю.»3»-7 Д. «3»-8 «4»-10 «4»-13 «5»-13 «5»-16

58	Прыжок в высоту с разбега. Зачет-челночный бег 3Х10м		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. *Рефлексивная.* Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	***Уметь:*** подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в *це*лом; показать результат в челночном беге 3^{x} 10 м не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	*Челночный бег (с).* Ю.«3»-7,9 Д. «3»-9,2 «4» - 7,6 «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3
59	Прыжок в высоту с разбега. Зачет-поднимание туловища за 30 сек.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности -поднимание туловища за 30 с. *Рефлексивная.* Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	***Уметь:*** *выполнять* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** технику выполнения упражнений для развития силы	*Поднимание туловища за 30 с (раз).* «3» - 20 Д. «3»-18 «4» - 23 «4»-22 «5» - 28 «5»-25
60	Прыжок в высоту. Зачет-прыжок в высоту способом «перешагива-ние».		Учетный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	***Уметь:*** выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
61	*Метание гранаты на дальность*	6	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. *Рефлексивная.* Анализ техники метания гранаты на дальность	***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине	*Текущий*

62	***Метание гранаты на дальность***		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие силовых способностей. . *Рефлексивная.* Анализ техники метания гранаты на дальность	***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	***Текущий***
63	***Метание гранаты на дальность***		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. *Рефлексивная.* Анализ техники метания гранаты на дальность	***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	***Текущий***
64	***Метание гранаты на дальность***		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. *Рефлексивная.* Анализ техники метания гранаты на дальность	***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	*Текущий*
65	**Метание гранаты на дальность.**			У *чебно-познавательная.* Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники метания гранаты в целом	***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	**Текущий**
66	**Зачет-метание гранаты на дальность.**		Учетный	У *чебно-познавательная.* Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники метания гранаты в целом	***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	*Метание гранаты на дальность (м).* *Ю.* «3» - 20.Д. «3»-18 «4» - 23 «4»-20 «5» - 28 «5»-23
67	**Подвижные игры**		Комбинированный			***Текущий***
68	**Подвижные игры**		Комбинированный			*Текущий*

Частное общеобразовательное учреждение
«Высшая школа предпринимательства»
(ЧОУ «ВШП»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 11 КЛАСС на 2023-2024 учебный год

Разработана: Малышевым П.С.

ПРИНЯТО
Протокол заседания педагогического совета
ЧОУ «ВШП»
№1 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ «ВШП»
Подпись _____ Алабян М.Г
Приказ №40/1 от «28» августа 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, а также с примерной программой по физической культуре.

Нормативные документы:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования")

Учебный план ЧОУ «ВШП» на 2023-2024 учебный год;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2023/2024 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

• содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

• формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

• формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

• закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Место предмета в учебном плане

В 11 классе продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 2 ч в неделю.

Учебный план ЧОУ «ВШП» отводит 68 часов для изучения физической культуры на ступени среднего общего образования. В том числе в 11 классе - 68 учебных часа из расчета 2 учебных часа в неделю.

Учебно-методический комплект

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы. М.: Просвещение, 2016

Планируемые результаты

Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре», выпускник научится:

• ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

• положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

• ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

• самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;

• характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;

• проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая содержание «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», выпускник научится:

• осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

• определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

• планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;

• тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

• пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.

Овладевая содержанием раздела «Физическое совершенствование», выпускник научится:

• выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

• выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.);

• выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовки, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

• выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы);

• выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры).

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации..

В разделе *«Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»,* который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой *(юноши)»,* «Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом *(девушки)*», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности».

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

В связи с тем, что в школе отсутствует спортивный зал, полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам «Гимнастика», «Спортивные игры» затруднительна. В связи с этим некоторые темы этих разделов изучаются в ознакомительном плане.

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Класс	
		X	XI
I	**Знания о физической культуре**	**6**	**6**
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	3	2
2	Оздоровительные системы физического воспитания	4	2
3	Спортивная подготовка	1	-
4	Прикладно ориентированная физическая подготовка	-	2
II	**Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой**	**4**	**4**
1	Организация и проведение занятий физической культурой	2	2
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	2
III	**Физическое совершенствование**	**92**	**92**
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10	10
2	Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)	30	-
3	Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой, аэробикой, шейпингом (девушки)		-
4	Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами	-	16
5	Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки	-	14
6	Упражнения в системе спортивной подготовки	46	46
7	Упражнения культурно-этнической направленности	6	6
	Всего	**102**	**102**

11 класс
Общее число часов – 68 часа.

Знания о физической культуре.

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

Адаптация организма человека к физическим нагрузкам. Научные представления о приспособительных реакциях организма на внешние воздействия, об основных этапах процесса адаптации

Характеристика видов деятельности учащихся.

Готовить сообщения и презентации по теме «Образ жизни человека и продолжительность его жизни». Готовить сообщения и презентации по теме «Роль и значение занятий физической культурой в разные возрастные периоды». Анализировать факторы и причины начала раннего старения человека, раскрывать роль и значение занятий физической культурой в профилактике этого процесса. Выполнять тестовые упражнения на определение начала развития раннего старения.

Готовить сообщения и презентации по теме «Адаптация как фактор повышения функциональных возможностей организма человека». Характеризовать основные фазы физической работоспособности и определять их взаимосвязь с процессом адаптации организма к физическим нагрузкам. Раскрывать содержание основных принципов планирования тренировочных нагрузок, объяснять их связь с динамикой адаптационных процессов (принцип непрерывности тренировочных нагрузок, принцип прогрессирования тренировочных нагрузок, принцип цикличности воздействия физических нагрузок). Характеризовать основные фазы восстановления после физических нагрузок, объяснять их роль и значение при выборе дозировки физических упражнений.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.

Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Характеристика травм и возможные причины их появления, правила и способы первой помощи при их появлении

Научные представления о привычках человека, причины их возникновения и угасания. Классификация вредных привычек человека и способы их предупреждения и устранения средствами занятий физической культурой и спортом

Характеристика видов деятельности учащихся.

Готовить сообщения и презентации по теме «Личная гигиена как структурный компонент здорового образа жизни современного человека». Раскрывать содержание основных правил личной гигиены и объяснять их оздоровительную направленность.

Раскрывать основные правила техники безопасности, выделять их направленность на предупреждение возможных травм и ушибов. Руководствоваться правилами предупреждения травматизма при организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Выявлять признаки травм и классифицировать их по степени тяжести. Объяснять и демонстрировать способы оказания первой помощи при травмах, ушибах и обморожении. Руководствоваться требованиями предупреждения солнечного и теплового удара, правилами поведения при их возникновении.

Готовить сообщения и презентации по теме «Факторы и условия появления вредных привычек в подростковом и юношеском возрасте». Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и спорт как объективные условия профилактики и искоренения вредных привычек»

Прикладно ориентированная физическая подготовка. Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке

человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Определять целевое назначение основных форм организации прикладно-ориентированной физической культуры, характеризовать их функции и содержательное наполнение прикладно-ориентированной физической культуры (общеприкладная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, адаптивная физическая культура)

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. **4 часа.**

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Особенности самостоятельной подготовки по совершенствованию техники выполнения тестовых заданий комплекса ГТО. Особенности самостоятельных занятий по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Особенности оптимизации функционального состояния организма средствами занятий физической культурой оздоровительной и гигиенической направленности, способы индивидуализации физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий в режиме дня и учебной недели.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Анализировать правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объяснять правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализировать основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Составлять содержание комплексных тренировочных занятий с решением задач по самостоятельному освоению и совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО, планировать их системную организацию в соответствии с принципами спортивной тренировки. Анализировать технику выполнения тестовых упражнений, находить ошибки и исправлять их в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой. Выполнять технически правильно тестовые упражнения во время сдачи норм комплекса ГТО. Проектировать результаты достижения нормативных требований с учётом индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовленности, выполнять обязательные тестовые упражнения и упражнения по выбору.

Планировать индивидуальный режим дня и проектировать недельный режим с выделением времени на занятия физической культурой и спортом. Определять целевую направленность оздоровительных мероприятий, включать их в индивидуальный режим дня.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности, умственной и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Анализировать реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб. Проводить оценивание характера влияния суммарной нагрузки урока на функциональное состояние организма с помощью одномоментной функциональной пробы и регулировать её величину в системе занятий физической подготовкой (измерение пульса в начале и по окончании занятия). Проводить оценивание характера влияния нагрузок, выполняемых на уроках физической культуры, по величине пульса и регулировать их в соответствии с показателями основных тренировочных режимов (оздоровительного, поддерживающего, развивающего и тренирующего)

Физическое совершенствование.

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

Характеристика видов деятельности учащихся.

Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков.

Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля. Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных координационных способностей. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности. Составляют программы тренировок оздоровительным бегом на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствам. *Упражнения в самостраховке.* Стоя в группировке, перекат назад. Полуприсед, руки вперед, перекат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками о ковер. Полуприсед, руки вперед, перекат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой о ковер. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекат через левое (правое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади; шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку, захватом руки и шеи; со стороны головы, захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном, уклоном с подставкой руки, подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

Характеристика видов деятельности учащихся.

Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять технику стоек и захватов, демонстрировать их в процессе учебной деятельности. Выполнять технику бросков и удержания, демонстрировать их в процессе учебной деятельности. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответстующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах: соблюдают правила техники безопасности. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнении в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. Используют упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.

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

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

Характеристика видов деятельности учащихся.

Демонстрировать приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей. Выполнять технические приёмы и действия в самостраховке, демонстрировать их в процессе учебной деятельности

Упражнения в системе спортивной подготовки.

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

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

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

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

Характеристика видов деятельности учащихся.

Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику обшеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы обшеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику опорных прыжков. Описывают технику акробатических

упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют упражнения (лазанье по канату, лазанье по 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) для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют упражнения (опорные прыжки, прыжки со скакалкой. метание набивного мяча) для развития скоростно-силовых способностей. Используют общеразвиваюшие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами для развития гибкости. Используют программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений. направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествуюших физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения дпя развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Используют длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка для развития выносливости. Используют прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей для развития скоростно-силовых способностей. Используют эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов для развития скоростных способностей. Используют 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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют тренировку в оздоровительном беге в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику

безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, применять её в условиях игровой деятельности (удары средней и внутренней частью подъёма по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар носком и удар пяткой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар головой по летящему мячу). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в футбол.

Выполнять технические приёмы и действия игры в футбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства.

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и движении). Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и движении).

Выполнять технические приёмы и действия игры в баскетбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства.

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в волейбол, применять её в условиях игровой деятельности (передача двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча; приём мяча двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокирование в прыжке с места). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол.

Выполнять технические приёмы и действия игры в волейбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства.

Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности: объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры. Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей

Упражнения культурно-этнической направленности. Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в лапту, применять её в условиях игровой деятельности (ловля мяча двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхняя, нижняя, сбоку, передача мяча, осаливание соперника). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в лапту.

Выполнять технические приёмы и действия игры в лапту, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
2. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 классы. 2016
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные подвижные игры/ Волгоград: Учитель, 2007
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры»/ Волгоград: Учитель, 2008
7. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах»/ М.:Дрофа,2006
8. Погадаев И.В., Мишин Б.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы/ М.: Дрофа, 2005
9. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
10. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры». 5-11 кл.: Методическое пособие.- М.: Дрофа, 2004
11. Гамаюнов А.А. «Пособие организаторам соревнований, специалистам и футбольным арбитрам».-Новосибирск: Квар, 2005
12. Гамаюнов А.А. Лебедев А.И. «Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту».-Новосибирск:, 2005
13. Видякин М.В. «Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками)»/ Волгоград: Учитель, 2008
14. Видякин М.В. «Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами)»/ Волгоград: Учитель, 2008
15. Янсон Ю.А. «Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии». Ростов-на-Дону: Феникс, 2005
16. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства./ Авторы-составители: Л.Ю. Костарев, Р.М. Валнахметов, Л.Г. Гусев, - М.: Советский спорт, 2004.

Поурочно-тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	Дата проведения урока	
Легкая атлетика 12 часов, Гимнастика 10 часов							план	факт
1	***Легкая атлетика Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.***	12	Вводный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. *Рефлексивная.* Сравнение техники низкого и высокого старта	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. ***Знать и выполнять:*** правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. ***Иметь представление:*** о физической культуре личности	Текущий		
2	Спринтерский бег Зачет-бег 30м		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. *Рефлексивная.* Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. ***Знать:*** основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений	*Бег 30 м (с).* «3» - 5,0 «3»-5,8. «4»-4,7 «4»- 5,0 «5» - 4, 4 «5»-4,8		
3	Спринтерский бег Зачет-челночный бег		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Сравнение техники бега.	***Уметь:*** демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег З-10 м с максимальной скоростью на результат	*Челночный бег 3* х *10 м (с).* «3» - 7,9 «3»-9,2 «4» - 7,6» «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3		

4	Спринтерский бег Зачет-бег 100м		Учетный	*Учебно-познавательная.* Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4х50 м. *Рефлексивная.* Анализ техники спринтерского бега в целом	***Уметь:*** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	Бег 100м (с). Ю. «3» - 16,5 Д. «3»-17,0 Ю«4»- 15,9 Д«4»-16,5 Ю «5» - 15,6 Д«5»-16,0		
5	*Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись». Зачет-прыжок с места*		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Ознакомление с техникой прыжка в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. *Рефлексивная.* Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места	***Знать:*** все фазы прыжка в длину с разбега. ***Уметь:*** выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат. ***Иметь понятие*** о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Прыжок *в* длину с места *(см)* Ю. «3»- 19 Д. «3»-170 см Ю«4»-215 Д.«4»-190 см Ю«5» - 230 Д«5»-205 см		
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись»		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. *Рефлексивная.* Анализ техники отжимания из упора лёжа	***Уметь:*** демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. ***Знать:*** правила соревнований по прыжкам в длину	Отжимание (раз). Ю. «3» - 26 Д. «3»-10 р. Ю «4»-34 Д «4»-14 Ю«5» - 38 Д«5»-16		

7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись»		Комби-ниро-ванный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по прыжкам в длину. *Рефлексивная.* Анализ техники отжимания из упора лёжа	***Уметь:*** демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. ***Знать:*** правила соревнований по прыжкам в длину	Текущий		
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись»		Учетный	*Учебно-познавательная.* Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. *Рефлексивная.* Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, способом «прогнувшись»	Прыжок в длину с разбега (см). Ю«3»-350 Д«3»-310 см « 4» - 420 «4»-320 «5» - 450 «5»-345		
9	*Метание мяча в цель и на дальность.*		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. *Рефлексивная.* Анализ техники метания меча в цель и на дальность с разбега	***Уметь:*** метать мяч в цель и на дальность с разбега. ***Знать:*** правила соревнований по метанию мяча	Текущий		
10	*Метание гранаты в цель и на дальность*		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. *Рефлексивная.*	***Уметь:*** метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках. ***Знать:*** правила соревнований по метанию гранаты	*Текущий*		

				Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега				
11	*Метание гранаты в цель и на дальность*		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по метанию гранаты. *Рефлексивная.* Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега	***Уметь:*** метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках. ***Знать:*** правила соревнований по метанию гранаты	*Текущий*		
12	Зачет - метание гранаты на дальность с полного разбега		Учетный	*Учебно-познавательная.* Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания. *Рефлексивная.* Анализ техники метания мяча и гранаты в целом	***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега на результат. ***Знать:*** правила по метанию гранаты и мяча	*Метание гранаты (м).* Ю.«3»-25 Д.«3»-18м «4»-29 «4»-20 «5»-33 «5»-23		
13	*Гимнастика Строевые* упражнения Висы и упоры. Лазанье по канату. Инструктаж по ТБ	10	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Повторение знаний о технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений. Овладение умением выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади, вис углом. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей. *Рефлексивная.* Выявление затруднения при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади ,вис углом.	***Знать:*** технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис на перекладине; лазать по канату	Текущий		

14	Висы и упоры. Лазанье по канату. Зачет - наклон вперед.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом в упор и силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. *Рефлексивная.* Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом.	***Знать:*** основы биомеханики гимнастических упражнений. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату	*Наклон вперед (см).* Ю.«3» - 6 Д. «3»-7 «4»-9 «4»-12 «5»- 12 «5»-16		
15	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-лазанье по канату в два приема.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Освоение техники опорного прыжка. Демонстрация умения в лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости и координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ изученных действий	***Уметь:*** выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; выполнять комплекс ОРУ с гантелями; лазать по канату в два приема	Оценка техники лазанья по канату в два приема		
16	ОРУ с предметами. Опорные прыжки. Зачет-подтягивание на перекладине		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями.. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых	***Уметь:*** *выполнять* повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; опорный прыжок	*Подтягивание на перекладине (раз).* Ю.3» - 7 Д. «3»-6 р. «4»- 10 «4»-13 «5» - 13 «5»-16		

				способностей и силовой выносливости. *Рефлексивная.* Анализ изученных движений и действий				
17	ОРУ с предметами. Опорные прыжки Зачет-поднимание туловища.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. *Рефлексивная.* Выявление затруднений в освоении силовых упражнений	***Уметь:*** выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом)	Поднимание туловища за 30 сек. Ю. «3»-22 Д. «3»-18 «4»-25 «4»-22 «5»-28 «5»-25		
18	*Акробатические элементы.* Развитие физических способностей		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Ознакомление с техникой «сед углом» .Обучение базовым шагам аэробики. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. *Рефлексивная.* Анализ выполняемых акробатических элементов	***Уметь: выполнять базовые шаги аэробики и упражнение «сед углом»,***выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера. ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Текущий		

19	*Акробатические элементы.* Развитие физических способностей		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Обучение составлению комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Совершенствование техники «сед углом». Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. *Рефлексивная.* Анализ выполняемых акробатических элементов	***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера. ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Текущий	
20	Акробатические элементы. Развитие физических способностей.		Комбинированный	*Учебно-познавательная* .Совершенствование техники базовых шагов аэробики и «седа углом». Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ выполняемых акробатических элементов	***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера	Текущий	

21	Акробатические элементы .Зачет-техника «сед углом» и базовых шагов аэробики.		Комбинированный	*Учебно- познавательная .Обучать составлению акробатической комбинации.* Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ выполняемых акробатических элементов	***Уметь: выполнять*** акробатическую связку; базовые шаги аэробики выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; Демонстрировать технику «седа углом»; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Выполнение техники «седа углом» и базовых шагов аэробики .	
22	Акробатические элементы .Зачет- прыжки через скакалку (1 мин.)		Комбинированный	*Учебно-познавательная Совершенствование техники акробатической связки..* Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ выполняемых акробатических элементов	***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Выполнения прыжков через скакалку (1мин.,раз) Ю«3»-90 Д«3»-110 «4»-110 «4»-120 «5»-120 «5»-145	
Волейбол 10 часов							
23	*Волейбол.* Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением	***Уметь:*** *выполнять* стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками.	Текущий	

				принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. *Рефлексивная.* Анализ способов перемещения игрока по площадке	***Знать:*** правила техники безопасности при занятиях волейболом		
24	Волейбол. Приемы игры. Зачет- верхняя передача в парах.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. *Рефлексивная.* Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча	***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча в парах	

25	Волейбол. Приемы игры. Зачет-прием мяча в парах.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением	***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу Знат::передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники приема мяча в парах	
26	Волейбол. Приемы игры. Зачет - нижняя прямая подача.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники нижней прямой подачи мяча	***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	

27	Волейбол. Приемы игры. Зачет-передача мяча в тройках со сменой мест.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	***Уметь:*** *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	
28	Волейбол. Приемы игры. Зачет -верхняя прямая подача мяча.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней прямой подачи мяча	

29	Волейбол. Приемы игры Тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол	Текущий	
30	Волейбол. Приемы игры Тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Взаимоконтроль нападающего удара	***Уметь:*** *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Текущий	
31	Волейбол. Приемы игры. Тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	***Уметь:*** *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Текущий	

				Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Взаимоконтроль нападающего удара			
32	Волейбол. Приемы игры. Зачет-техника прямого нападающего удара.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.* Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования	***Уметь:*** *выполнять* нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники прямого нападающего удара	
Баскетбол 10 часа, Кроссовая подготовка 9 часов							
33	*Баскетбол.* Приемы игры. Инструктаж по ТБ	21	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. *Рефлексивная.*	***Знать:*** правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. ***Уметь:*** выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости	Текущий	

				Анализ техники передач мяча различными способами в движении			
34	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. *Рефлексивная.* Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении	***Уметь:*** выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий	
35	Баскетбол. Приемы и тактика игры		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. *Рефлексивная.*	***Уметь:*** выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия	Текущий	

				Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении			
36	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ приобретаемых двигательных умений	***Уметь:*** вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	***Текущий***	
37	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движения в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ приобретаемых двигательных умений	***Уметь:*** выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении	***Текущий***	
38	Баскетбол. Приемы и тактика игры. Зачет - ведение мяча с сопротивлением		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие	***Уметь:*** выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. ***Знать:*** правила игры в баскетбол	Оценка техники ведения мяча с сопро	

				координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ тактики позиционного нападения		тивле нием	
39	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбиниров анный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ тактики позиционного нападения	***Уметь:*** выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. ***Знать:*** правила игры в баскетбол	Теку щий	
40	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбиниров анный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ тактики позиционного нападения	***Уметь:*** выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. ***Знать:*** правила игры в баскетбол	Теку щий	
41	Баскетбол.. Приемы и тактика игры. Зачет-бросок мяча после ведения.		Комбиниров анный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники броска мяча после ведения	***Уметь:*** применять правильные действия в борьбе за мяч. ***Знать и применять:*** тактические действия в нападении в учебной игре баскетбол	Оцен ка техни ки брос ков мяча после веден ия	

42	Баскетбол. Приемы и тактика игры.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов	***Уметь:*** применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы	Текущий	
43	*Бег по пересеченной местности (кросс).* Развитие выносливости	15	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Правила соревнований по кроссу. *Рефлексивная.* Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на гибкость. ***Иметь представление:*** о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности	*Текущий*	

44	Бег по пересеченной местности (кросс) . Развитие выносливости.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; ***Знать:*** правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	***Текущий***			

				препятствия при беге по пересеченной местности. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. *Рефлексивная.* Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий					
45	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу. *Рефлексивная.* Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; ***Знать:*** правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	***Текущий***			

46	Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. *Рефлексивная.* Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 16 мин кроссовый бег по пересеченной местности; ***Знать:*** правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	***Текущий***			
47	Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Опрос по правилам соревнований по бегу. *Рефлексивная.*	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 17 мин по пересеченной местности;. ***Знать:*** правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	***Текущий***			

				Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий					
48	Бег по пересеченной местности. *Развитие выносливос-ти.*		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта. *Рефлексивная.* Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе до 17 мин. По пересеченной местности ***Знать:*** правовые основы физической культуры и спорта	*Текущий*			
49	Бег по пересеченной местности. Зачет- бег 1000м		Учетный	*Учебная.* Овладение навыками бега на 1000м. Опрос по теории л/атлетики. *Рефлексивная.* Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 1000м . ***Знать:*** теоретический курс по разделу «Легкая атлетика»	*Бег 1000 м (с) Упражнение на выносливость-бег 1000м* ***Ю«3»-4.00*** Д«3»-4.10 «4»-3.50 «4»-4.30 «5»- 3.30 «5»-4.50			
50	*Кроссовая подготовка.* Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий.	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	*Текущий*			

				Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. *Рефлексивная.* Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий					
51	*Кроссовая подготовка.* Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости.	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	*Текущий*			

				Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. *Рефлексивная.* Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий					
52	*Кроссовая подготовка.* Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. . Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. *Рефлексивная.*Анализ техники бега на	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	*Текущий*			

				длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий					
53	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение техникой бега на длинные дистанции. Умение пробегать 1000м на результат Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. *Рефлексивная.* Анализ техники бега в гору	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать препятствия. ***Знать*** о правилах доврачебной помощи ***и уметь*** ее оказывать	*Текущий*			
54	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение навыками равномерного бега до 20 мин. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. *Рефлексивная.* Анализ техники бега в гору	***Уметь:*** бежать до 20 м. в равномерном темпе ***Знать*** о правилах доврачебной помощи ***и уметь*** ее оказывать	*Текущий*			
55	Кроссовая подготовка. Развитие физических способностей		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение навыками равномерного бега на до 20 мин.	***Уметь:*** бежать до 20 м в равномерном темпе. ***Знать*** о правилах доврачебной помощи ***и уметь*** ее оказывать	*Текущий*			

				Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. *Рефлексивная.* Анализ техники бега в гору					
56	Кроссовая подготовка. Развитие физических способностей.		Совершенствования	*Учебно-познавательная.* Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. *Рефлексивная.* Анализ техники бега со спуска	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий			
57	Кроссовая подготовка. Зачет-бег 2000 и 3000м		Учетный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация умения в беге на 3000 м. Спортивные игры и эстафеты Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. *Рефлексивная.* Самооценка собственных	***Уметь:*** пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанции	*Бег 3 км (мин), 2 км(мин.)* Ю. «3»-14.30 Д. «3»-11.30 «4»-13.30 «4»-11.00 «5» - 12.30 «5»-10.00			

				возможностей в беге на выносливость					
58	*Спринтерский бег, эстафетный бег*	4	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафет-ном беге. Применение на практике специальных бего-вых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). *Рефлексивная.* Анализ техники передачи эстафетной палочки	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	*Текущий*			
59	***Спринтерский бег, эстафетный бег*** Зачет- бег 30м		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку	*Бег 30 м (с).* Ю.«3» - 5,0 Д. «3»-6,0 «4»- 4,7 «4»-5,6 «5» - 4,4 «5»-5,2			

				по дистанции 30-60 м). *Рефлексивная.* Анализ техники передачи эстафетной палочки					
60	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. *Рефлексивная.* Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку. ***Знать:*** правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	*Текущий*			
61	Спринтерский бег. Зачет-бег 100м		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 100 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных	***Уметь:*** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку. ***Знать:*** правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	*Бег 100 м (с).* ***Ю.***«3»-16,0 Д.«3»-17,0 «4» -15,5 «4»-16,5 «5» - 15,0 «5»-16,0			

				беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. *Рефлексивная.* Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции					
62	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Зачет-прыжок с места.*	5	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. *Рефлексивная.* Анализ техники прыжка по фазам	***Уметь:*** показать результат в прыжках в длину с места; ***Знать:*** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	*Прыжок с места (см).* Ю.«3»- 190 Д. «3»-175 « 4»- 215 «4»-190 «5» - 230 «5»-210			
63	***Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» .Зачет-подтягивание в висе.***		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Усвоение знаний о	***Уметь:*** сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега. ***Знать:*** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	*Подтягивание в висе (р)* Ю.»3»-7 Д. «3»-8 «4»-10 «4»-13 «5»-13 «5»-16			

				влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. *Рефлексивная.* Анализ техники прыжка по фазам	и основные системы организма				
64	Прыжок в высоту с разбега. Зачет-челночный бег 3Х10м		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. *Рефлексивная.* Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	***Уметь:*** подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в *це*лом; показать результат в челночном беге 3^{x} 10 м не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	*Челночный бег (с).* Ю.«3»-7,9 Д. «3»-9,2 «4» - 7,6 «4»-8,6 «5» - 7,3 «5»-8,3			

65	Прыжок в высоту с разбега. Зачет- поднимание туловища за 30 сек.		Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности -поднимание туловища за 30 с. *Рефлексивная.* Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	***Уметь:*** *выполнять* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** технику выполнения упражнений для развития силы	*Поднимание туловища за 30 с (раз).* «3» - 20 Д. «3»-18 «4» - 23 «4»-22 «5» - 28 «5»-25			
66	Прыжок в высоту. Зачет-прыжок в высоту способом «перешагива-ние».		Учетный	*Учебно-познавательная.* Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	***Уметь:*** выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»			

67	*Метание гранаты на дальность*	6	Комбинированный	*Учебно-познавательная.* Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. *Рефлексивная.* Анализ техники метания гранаты на дальность	***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине	*Текущий*			

68	**Зачет-метание гранаты на дальность.**		Учетный	Учебно-*познавательная.* Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных	***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	*Метание гранаты на дальность (м).* *Ю.* «3» - 20.Д. «3»-18 «4» - 23 «4»-20 «5» - 28 «5»-23			

				способностей. *Рефлексивная.* Анализ техники метания гранаты в целом				

Документ подписан электронной цифровой подписью
VSHP EDS GEN 1, уникальный ключ документа:
77EE-D431-309B-TN69
Организация: ЧОУ «ВШП», ИНН: 6950190463
Дата подписания: 01.02.2024 16:02 MSK
Подписал: Денисова Е. А.