

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации г.Новоалтайска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
города Новоалтайска Алтайского края»

РАССМОТРЕНО

Руководитель УМО
Клипенштейн Н.В.
Протокол № 3
от "28" августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол №16
от "30" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №10
г.Новоалтайска Алтайского
края» С.П. Бажова
Приказ № 210-о
от "30" августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

Составитель: Кравчук К.Л.,
учитель физической культуры

Новоалтайск, 2023

1. Цели и задачи изучения учебного предмета.

Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

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, 4 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, скоростносиловых, 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 целеустремленности, 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).

2. Количество учебных часов

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Контрольные работы	Лабораторные работы *	Практические работы *	Резервные часы
102	3	-	-	-	3

Курс «Физическая культура» изучается в 10 — 11 классах из расчёта 3 часа в неделю, т. к. в году 35 учебных недель то учебных часов 105 в год. 10 класс.34 учебных недель учебных часов 102.Авторская программа рассчитана на 102 часа соответственно 3 часа резервных.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; # владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-

тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

- На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:
- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Характеризовать:
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила:
- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий. Определять:
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:
- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

4. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

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

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

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

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

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности .

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность. Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

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

		(юноши),							
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

5. Тематический план учебного предмета «Физическая культура» *11* класс.

№ урока	№ п/п	Тема урока	Всего о часов	Примечания
Тема 1 Легкая атлетика 13 ч.				
1	1	ПТБ на уроках легкой атлетики. Доврачебная помощь при травмах. Высокий и низкий старт до 40 м. Правила соревнований. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	1	
2	2	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорениями. Бег 70 - 80 м. Биомеханические основы техники бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	1	
3	3	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1	
4	4	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 3000 м.(мальчики), 2000 м. (девочки). Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	1	
5	5	Прыжки в длину на результат. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	1	
6	6	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	1	
7	7	Метание гранаты из различных положений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.	1	
8	8	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	1	
9	9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками.	1	

10	10	Челночный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20 - 25 мин.	1	
11	11	Шестиминутный бег. Бег с препятствиями. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	1	
12	12	Прыжки, многоскоки. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1	
13	13	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых способностей. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	1	
Спортивные игры (баскетбол) 16 ч.				
1	14	ПТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Передвижения в стойке. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1	
2	15	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Правила игры. Терминология баскетбола.	1	
3	16	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в движении.	1	
4	17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Передачи мяча различными способами. Учебная игра.	1	
5	18	Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
6	19	Сочетание приемов ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	1	
7	20	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие скоростных качеств.	1	
8	21	Передача мяча в движении, ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1	
9	22	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Ведение мяча с сопротивлением.	1	
10	23	Бросок полукрюком в движении. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	
11	24	Броски в кольцо. Добивание мяча. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1	
12	25	Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1	
13	26	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов: ведение, передачи. Учебная игра.	1	
14	27	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведение, передачи.	1	
15	28	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	1	
16	29	Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Учебная игра	1	

Гимнастика с элементами акробатики 13 ч.				
1	30	ПТБ на уроках гимнастики, элементов единоборств. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила соревнований. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	1	
2	31	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сидя (см). Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	1	
3	32	Перестроение в колонны. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	1	
4	33	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1	
5	34	Висы и упоры. Подтягивание из вися. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы.	1	
6	35	Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации.	1	
7	36	Длинный кувырок вперед (м), Кувырок, стойка на лопатках, сед углом(д). Развитие координационных способностей.	1	
8	37	Развитие силовых, координационных и кондиционных способностей.	1	
9	38	Понимание туловища из положения лежа за 1 мин. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
10	39	Стойка на руках, кувырок назад из стойки на руках (м). Стоя на коленях, наклон назад (д).	1	
11	40	Развитие силовых, координационных и кондиционных способностей. Опорный прыжок.	1	
12	41	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
13	42	Лазанье по гимнастической лестнице. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
Элементы единоборств 6 ч.				
1	43	ПТБ при занятиях единоборствами. Приемы самостраховки. Захваты рук и освобождение от захвата.	1	
2	44	Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения в парах. Игра «Борьба всадников».	1	
3	45	Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1	
4	46	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1	
5	47	Правила соревнований. Учебная схватка.		
6	48	Самостоятельная разминка перед поединком. Гигиена борца. Силовые упражнения в парах.		
Лыжная подготовка 20 ч.				
1	49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
2	50	Попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных качеств.	1	

		Правила проведения самостоятельных занятий.		
3	51	Попеременный четырехшажный ход. Развитие скоростных качеств. Особенности физической подготовки лыжника.	1	
4	52	Техника попеременных ходов. Развитие скоростных качеств. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	
5	53	Прохождение дистанции до 3 км (м) Прохождение дистанции до 2 км(д). Правила соревнований.	1	
6	54	Техника одновременного бесшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
7	55	Преодоление подъемов и препятствий. Развитие скоростных качеств.	1	
8	56	Прохождение дистанции до 4 км (м) Прохождение дистанции до 3 км (д) Развитие выносливости.	1	
9	57	Преодоление подъемов и препятствий. Развитие скоростных качеств.	1	
10	58	Техника конькового хода. Развитие скоростных качеств.	1	
11	59	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
12	60	Прохождение дистанции до 6 км (м) Прохождение дистанции до 5 км Развитие выносливости.	1	
13	61	Прохождение дистанции до 6 км Развитие выносливости.	1	
14	62	Техника одновременных ходов. Развитие скоростных качеств.	1	
15	63	Прохождение дистанции до 6 км. Развитие выносливости.	1	
16	64	Спуск с поворотом. Развитие равновесия, координации движений.	1	
17	65	Техника конькового хода. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
18	66	Техника конькового хода. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
19	67	Спуск с торможением. Совершенствование лыжных ходов.	1	
20	68	Лыжные гонки 1-2 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	
		Гимнастика с элементами акробатики 5 ч.		
1	69	Темповый поворот боком (два переворота). Развитие силовых, координационных и кондиционных способностей. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	1	
2	70	Акробатические соединения. Развитие скоростно-силовых способностей. Основные формы и виды физических упражнений.	1	
3	71	Развитие силовых, координационных и кондиционных способностей. Современное олимпийское и физкультурно-	1	

		массовое движения, их социальная направленность и формы организации.		
4	72	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы и силовой выносливости. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1	
5	73	Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	1	
		Элементы единоборств 3 ч.		
1	74	Виды единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
2	75	Захваты рук и туловища. Приемы страховки. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.	1	
3	76	Освобождение от захватов. Борьба за предмет. «Перетягивание в парах».	1	
		Спортивные игры (волейбол) 15 ч.		
1	77	ПТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок. Терминология волейбола. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	1	
2	78	Комбинации из перемещений. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Правила игры. Жесты судей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).	1	
3	79	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	1	
4	80	Комбинации из передвижений и остановок. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	1	
5	81	Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей.	1	
6	82	Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	1	
7	83	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Позиционное нападение.	1	
8	84	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	
9	85	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	
10	86	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	
11	87	Одиночное блокирование. Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	
12	88	Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	

13	89	Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.	1	
14	90	Нападение через 3-ю зону. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
15	91	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	
16	92	Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра.		
Легкая атлетика 8 ч.				
1	93	ПТБ на уроках легкой атлетики, игры в футбол. Прыжки в высоту с 11- 13 беговых шагов. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.	1	
2	94	Прыжки в высоту с 11- 13 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
3	95	Низкий старт. Бег 30 м. Финиширование. Дозирование нагрузок при занятиях бегом.	1	
4	96	Низкий старт. Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
5	97	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов.на результат. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	
6	98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	
7	99	Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	1	
8	100	Бег 2000 м <i>на результат. Развитие выносливости</i>	1	
Футбол 2 ч.				
1	101	Технические приемы и тактические действия в футболе. Правила игры	1	
2	102	Тактические действия в футболе. Учебная игра футбол.	1	