Рабочая программа для 11-го класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания «Физическая культура 1-11 классы» предметная линия учебников В.И. Ляха, А.А.Зданевича (В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016).

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (из расчета 3 часа в неделю), по рабочей программе предусмотрено 99 ч. Обучение проводиться в 3 триместра.

При реализации общеобразовательной программы по физической культуре используются различные образовательные технологии, в том числе при необходимости (при угрозе возникновения отдельных чрезвычайных ситуаций, введения режима повышенной готовности) дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе 11-го класса предлагается использовать следующие учебники:

-Лях, В.И. Физическая культура.10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016

**Цель физической культуры** - **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.**

**Задачи физической культуры**:

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние 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, выполнение функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
* Формирование адекватной самооценке 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), в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).(Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Тематическое планирование в 10-х классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжная подготовка. Учебные элементы раздела «элементы единоборств» включены отдельными частями при прохождении материала раздела «гимнастика».

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры, распределены следующим образом – увеличено количество часов по разделам: волейбол на 6 ч., легкая атлетика на 3 ч.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности учащихся в I и III триместре, предусмотрено тестирование учащихся.

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  раздела | Личностные | Метапредметные | | | Предметные |
| Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| **1** | **Легкая атлетика** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Формирование навыка  систематического наблюдения за своим  физическим состоянием, величиной  физических нагрузок.  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; характеризовать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру и историю создания и развития ГТО.  научится выполнять:с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3x10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.  Получит возможность демонстрировать:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** | | Скоростные | Бег 30 м, с  Бег 100м, с | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 | | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 | | К выносливости | 6-минутный бег, м  Кроссовый бег на 3 км, мин/с  Кроссовый бег на 2 км, мин/с | 1300-1400  13.50 | 1050-1200  10.00 | | К координации | Челночный бег 3х10 м. | 7,9-7,5 | 9,3-8,7 | |
| **2** | **Спортивные игры (баскетбол)** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; характеризовать правила и организацию спортивных и подвижных игр; использовать тактику нападения и защиты; технику владения мячом.  научится выполнять:спортивную игру (баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.  Получит возможность демонстрировать:активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время. |
| **3** | **Гимнастика** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. | Получит возможность: использовать технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; характеризовать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. **Исследовать** Недельный двигательный режим V ступени в соответствии с ВФСК ГТО  научится выполнять:строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.  Получит возможность демонстрировать:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** | | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз;  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 10 | 14 | | К гибкости | Наклон вперед из положения сед, см | 9-12 | 12-14 | |
| **4** | **Лыжная подготовка** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; характеризовать правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта. **Исследовать** Недельный двигательный режим Vступени в соответствии с ВФСК ГТО  научится выполнять: передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двушажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.  Получит возможность демонстрировать:  технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м. с фиксацией времени. |
| **5** | **Спортивные игры (волейбол)** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми характеризовать; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.  научится выполнять спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.  Получит возможность демонстрировать:  активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время. |
| **6** | **Элементы единоборств** | Получит возможность: раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепление здоровья, основных систем организма; характеризовать; правила и организацию единоборств; тактику нападения и защиты;  научится выполнять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.  Получит возможность демонстрировать:  активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время |

**Предметные результаты по физической подготовленности** должны соответствовать уровню *(не ниже среднего*) показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Планируемые предметные результаты по физической культуре.**

***Выпускник научится:***

* использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания конституции Российской Федерации и федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленности, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; в том числе и по подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
* характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
* характеризовать исторические вехи развития Отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств основных систем организма;
* давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
* характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение;
* характеризовать цель истории создания и развития ГТО (БГТО)

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

* использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
* составлять индивидуальные комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО
* классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполне­нии, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
* проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, Выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (легкими и тяжелыми предметами);
* выполнять передвижения на лыжах одновременным и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами:
* выполнять основные технические действия и приемы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей);
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств, а так же тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке;
* самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.)

**2. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков) по программе** | | **Количество часов по рабочей программе** |
| **1.** | **Базовая часть** | **90** | | **90** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 7 | в процессе уроков | |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 20 | | 27 |
| 1.3 | Гимнастика и элементы единоборств | 26 (18;8) | | 26 (18;8) |
| 1.4 | Спортивные игры  (баскетбол;  волейбол) | 20 | | 20  (13)  (7) |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 17 | | 17 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **15** | | **9** |
| 2.1 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями  (Лёгкая атлетика) | 6 | | 3  (3) |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта  Спортивные игры (волейбол) | 6 | | 6  (6) |
|  | **Итого:** | 102 | | 99 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Темы, подразделы | Кол-во часов по плану | | Кол-во часов по тематическому плану |
|  | **Физическая культура 11 класс** | **102** | | **99** |
| **Раздел № 1 Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте** | | **7** | **В процессе уроков** | |
| 1 | ***Правовые основы физической культуры и спорта***  Статьи Конституции РФ, В которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Федеральный закон «Об образовании в РФ» (принят в 2012 г.) |  | |  |
| 2 | ***Понятие о физической культуре личн*ости**  Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности |  | |  |
| 3 | ***Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья***  Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу |  | |  |
| 4 | ***Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями***  Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, стандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями |  | |  |
| 5 | ***Основные формы и виды физических упражнений***  Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физический качеств (способностей) |  | |  |
| 6 | ***Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями***  Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье |  | |  |
| 7 | ***Адаптивная физическая культура***  Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие адаптивная физическая культура, ее основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация |  | |  |
| 8 | ***Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями***  Понятие «физическая нагрузка»; объем, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб |  | |  |
| 9 | ***Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности***  Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов) |  | |  |
| 10 | ***Основы организации двигательного режима***  Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом |  | |  |
| 11 | ***Организация и проведение спортивно-массовых соревнований***  Спортивно-массовые соревнования одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования |  | |  |
| 12 | ***Понятие телосложения и характеристика его основных типов***  Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения |  | |  |
| 13 | ***Способы регулирования массы тела человека***  Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела |  | |  |
| 14 | ***Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры***  Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов |  | |  |
| 15 | ***Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений***  Характеристика современных спортивно- оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинг, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажеров и тренажерных устройств |  | |  |
| 16 | ***Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения***  Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр |  | |  |
| 17 | ***История создания и развития ГТО (БГТО)*** ***Недельный двигательный режим V и VI ступени в***  ***соответствии с ВФСК ГТО.*** |  | |  |
| 18 | ***Рефераты и итоговые работы.***  По итогам изученного каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.  В конце 10-11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике. |  | |  |
| **Раздел №2 Базовые виды спорта школьной программы** | | **98** | | **99** |
| **Легкая атлетика** | | **26** | | **30** |
| 1 | ***Совершенствование техники спринтерского бега.***  (Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | | 2 |
| 2 | ***Совершенствование техники длительного бега***  ***(Юноши* -** Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м.***Девушки*** - Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000 м Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | | 2 |
| 3 | ***Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.***  (Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | | 2 |
| 4 | **Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**  (Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | | 2 |
| 5 | ***Совершенствование техники метания в цель и на дальность***  ***(Юноши*** - Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2 х 2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. ***Девушки*** - Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | | 4 |
| 6 | ***Развитие выносливости***  **(*Юноши* -** Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.***Девушки*** - Длительный бег до 20 мин. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | | 6 |
| 7 | ***Развитие скоростно-силовых способностей***  (Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.) |  | | 4 |
| 8 | ***Развитие скоростных способностей.***  (Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.) |  | | 4 |
| 9 | ***Развитие координационных способностей***  (Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения: бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.) |  | | 4 |
| 10 | ***Знания***  (Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.) | В процессе урока | | |
| 11 | ***Самостоятельные занятия***  (Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.) | В процессе урока | | |
| 12 | ***Совершенствование организаторских умений***  (Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.) | В процессе урока | | |
| **Гимнастика и элементы единоборств** | | **26** | | **26** |
| 1 | ***Знания***  (Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.  *Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.)* | В процессе урока | | |
| 2 | ***Совершенствование строевых упражнений. Освоение техники владения приемами***  (Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении  *Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка*.) |  | | 4 |
| 3 | ***Совершенствование ОРУ без предметов*** ***Освоение техники владения приемами***  (Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении  *Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка)* |  | | 3 |
| 4 | ***Совершенствование ОРУ с предметами.***  (***юноши -*** Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами; ***девушки -*** Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами) |  | | 3 |
| 5 | ***Освоение и совершенствование висов и упоров***.  (***юноши*** - Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа на ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад  ***Девушки*** - Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом. Подготовка к сдаче норм **ГТО)** |  | | 1 |
| 6 | ***Освоение и совершенствование опорных прыжков.***  (**юноши -** Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)  ***Девушки -*** Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) |  | | 1 |
| 7 | ***Освоение и совершенствование акробатических упражнений.***  (***юноши -*** Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов  **Девушки** - Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.) |  | | 1 |
| 8 | ***Развитие координационных способностей.***  (Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращении, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика  *Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.)* |  | | 5 |
| 9 | ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости.***  (***юноши***-Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами; ***девушки -*** Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.  Подготовка к сдаче норм **ГТО**.  *Силовые упражнения единоборства в парах)* |  | | 3 |
| 10 | ***Развитие скоростно-силовых способностей.***  (Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча ) |  | | 2 |
| 11 | ***Развитие гибкости.***  (Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами) |  | | 3 |
| 12 | ***Самостоятельные занятия***  (Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями  *Упражнение в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры Самоконтроль при занятиях единоборствами.*) | В процессе урока | | |
| 13 | ***Овладение организаторскими умениями.***  (Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий младшими с школьниками  *Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств)* | В процессе урока | | |
| **Спортивные игры** | | **26** | | **26** |
| **Баскетбол** | |  | | **13** |
| 1 | ***Углубление знаний о спортивных играх.***  Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. | В процессе урока | | |
| 2 | ***Самостоятельные занятия***  (Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях спортивными играми.) | В процессе урока | | |
| 3 | ***Овладение организаторскими умениями***  ( Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения.) | В процессе урока | | |
| 4 | ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  ( Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.) | В процессе урока | | |
| 5 | ***Развитие выносливости***  (Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.) | В процессе урока | | |
| 6 | ***Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.)***  (Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.) | В процессе урока | | |
| 7 | ***Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек***.  (Комбинации из освоенных элементов техники передвижений) |  | | 1 |
| 8 | ***Совершенствование ловли и передачи мяча.***  (Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |  | | 1 |
| 9 | ***Совершенствование техники ведения мяча.***  (Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника) |  | | 1 |
| 10 | ***Совершенствование техникой бросков мяча.***  (Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника) |  | | 1 |
| 11 | ***Совершенствование техники защитных действий.***  (Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |  | | 1 |
| 12 | ***Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.***  (Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом) |  | | 2 |
| 13 | ***Совершенствование тактики игры.***  (Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите) |  | | 3 |
| 14 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  (Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам) |  | | 3 |
| **Волейбол** | |  | | **13** |
| 1 | ***Углубление знаний о спортивных играх.***  Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. | В процессе урока | | |
| 2 | ***Самостоятельные занятия***  (Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях спортивными играми.) | В процессе урока | | |
| 3 | ***Овладение организаторскими умениями***  ( Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения.) | В процессе урока | | |
| 4 | ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  ( Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.) | В процессе урока | | |
| 5 | ***Развитие выносливости***  (Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.) | В процессе урока | | |
| 6 | ***Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.)***  (Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.) | В процессе урока | | |
| 7 | ***Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.***  (Комбинации из освоенных элементов техники передвижения) |  | | 1 |
| 8 | ***Совершенствование техники приема и передачи мяча.***  (Варианты техники приема и передачи мяча) |  | | 1 |
| 9 | ***Совершенствование техники подачи мяча.***  (Варианты подачи мяча) |  | | 1 |
| 10 | ***Совершенствование техники нападающего удара.***  (Варианты нападающего удара) |  | | 1 |
| 11 | ***Совершенствование тактики игры.***  (Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите) |  | | 3 |
| 12 | ***Совершенствование техники защитных действий***  (Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка) |  | | 3 |
| 13 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  (Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам) |  | | 3 |
|  | **Лыжная подготовка** | **17** | | **17** |
| 1 | ***Знания.***  (Правила проведения самостоятельных занятий особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях | В процессе урока | | |
| 2 | ***Освоение техники лыжных ходов.***  (Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.  Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)) |  | | 6  3  6  2 |
|  | **Раздел №3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | **В процессе урока** | | |
| 1 | ***Составление индивидуальных комплексов упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО*** | В процессе урока | | |
| 2 | ***Утренняя гимнастика***  (комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами) | В процессе урока | | |
| 3 | ***Как правильно тренироваться***  (Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья) | В процессе урока | | |
| 4 | ***Совершенствуйте координационные способности***  (Требования современных условий жизни и производства к развитию KC. КС, которые следует развивать у учащихся классов. Средства для развития KC юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие KC, из разных видов спорта) | В процессе урока | | |
| 5 | ***Ритмическая гимнастика для девушек***  (История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения) | В процессе урока | | |
| 6 | ***Атлетическая гимнастика для юношей***  (История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп) | В процессе урока | | |
| 7 | ***Роликовые коньки***  (История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приемы) | В процессе урока | | |
| 8 | ***Оздоровительный бег***  (История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях) | В процессе урока | | |
| 9 | ***Дартс***  (История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры) | В процессе урока | | |
| 10 | ***Аэробика***  (История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики) | В процессе урока | | |

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение**

**каждой темы, с учетом рабочей программы воспитания.**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Кол-во часов | Темы урока | Дата проведения |
| **I** | **13** | **Легкая атлетика** | |
| 1 | 1 | Высокий и низкий старт |  |
| 2 | 1 | Высокий и низкий старт |  |
| 3 | 1 | Эстафетный бег |  |
| 4 | 1 | Бег на результат 100 метров |  |
| 5 | 1 | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. |  |
| 6 | 1 | Прыжок в длину разбега |  |
| 7 | 1 | Прыжок в длину разбега |  |
| 8 | 1 | Прыжок в длину разбега |  |
| 9 | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 10 | 1 | Метание гранаты 500-700 грамм. |  |
| 11 | 1 | Метание гранаты 500-700 грамм. |  |
| 12 | 1 | Метание гранаты 500-700 грамм. |  |
| 13 | 1 | Бег на средние дистанции |  |
|  |  |
| **2** | **13** | **Спортивные игры: баскетбол** | |
| 14 | 1 | Ведение мяча |  |
| 15 | 1 | Ведение мяча с изменением высоты отскока |  |
| 16 | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. |  |
| 17 | 1 | Передача мяча |  |
| 18 | 1 | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках |  |
| 19 | 1 | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках |  |
| 20 | 1 | Бросок двумя руками от головы |  |
| 21 | 1 | Бросок двумя руками от головы |  |
| 22 | 1 | Ловля и передача мяча |  |
| 23 | 1 | Ловля и передача мяча |  |
| 24 | 1 | Нападение быстрым прорывом |  |
| 25 | 1 | Нападение быстрым прорывом |  |
| 26 | 1 | Учебно-тренировочная игра |  |
| **3** | **17** | **Гимнастика** | |
| 27 | 1 | Акробатическая комбинация |  |
| 28 | 1 | Акробатическая комбинация |  |
| 29 | 1 | Акробатическая комбинация |  |
| 30 | 1 | Акробатическая комбинация |  |
| 31 | 1 | Подтягивание |  |
| 32 | 1 | Подтягивание |  |
| 33 | 1 | Подтягивание |  |
| 34 | 1 | Комбинация из 5 элементов. |  |
| 35 | 1 | Элементы единоборства |  |
| 36 | 1 | Элементы единоборства |  |
| 37 | 1 | Элементы единоборства |  |
| 38 | 1 | Стойка на лопатках |  |
| 39 | 1 | Лазание по канату |  |
| 40 | 1 | Лазание по канату |  |
| 41 | 1 | Лазание по канату |  |
| 42 | 1 | Лазание по канату |  |
| 43 | 1 | Обобщающий урок по гимнастике. |  |
| **4** | **18** | **Лыжная подготовка** | |
| 44 | 1 | Попеременный двушажный ход |  |
| 45 | 1 | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 46 | 1 | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 47 | 1 | Переход с одного хода на другой |  |
| 48 | 1 | Переход с одного хода на другой |  |
| 49 | 1 | Одновременный одношажный ход |  |
| 50 | 1 | Одновременный одношажный ход |  |
| 51 | 1 | Одновременный безшажный ход |  |
| 52 | 1 | Одновременный безшажный ход |  |
| 53 | 1 | Коньковый ход |  |
| 54 | 1 | Попеременный четырехшажный ход |  |
| 55 | 1 | Попеременный четырехшажный ход |  |
| 56 | 1 | Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе |  |
| 57 | 1 | Попеременный четырехшажный ход |  |
| 58 | 1 | Преодоление контр уклонов |  |
| 59 | 1 | Спуски и подьемы |  |
| 60 | 1 | Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе |  |
| 61 |  | Прохождение дистанции 5 км |  |
| **5** | **20** | **Спортивные игры: волейбол** | |
| 62 | 1 | Нижняя прямая подача |  |
| 63 | 1 | Передача мяча сверху |  |
| 64 | 1 | Передача мяча сверху. |  |
| 65 | 1 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. |  |
| 66 | 1 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку |  |
| 67 | 1 | Нижняя прямая подача |  |
| 68 | 1 | Прием меча снизу |  |
| 69 | 1 | Прием меча снизу |  |
| 70 | 1 | Учебная игра |  |
| 71 | 1 | Учебная игра |  |
| 72 | 1 | Прямой нападающий удар через сетку. |  |
| 73 | 1 | Прямой нападающий удар через сетку. |  |
| 74 | 1 | Групповое блокирование |  |
| 75 | 1 | Групповое блокирование |  |
| 76 | 1 | Верхняя прямая подача |  |
| 77 | 1 | Верхняя прямая подача |  |
| 78 | 1 | Учебная игра |  |
| 79 | 1 | Учебная игра |  |
| 80 | 1 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 81 | 1 | Учебно-тренировочная игра |  |
| **6** | **18** | **Легкая атлетика** | |
| 82 | 1 | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 83 | 1 | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 84 | 1 | Метание гранаты. |  |
| 85 | 1 | Метание гранаты. |  |
| 86 | 1 | Эстафетный бег. |  |
| 87 | 1 | Эстафетный бег. |  |
| 88 | 1 | Эстафетный бег. |  |
| 89 | 1 | Бег 30 метров. |  |
| 90 | 1 | Бег на результат 100 метров. |  |
| 91 | 1 | Соревнования по легкой атлетике. |  |
| 92 | 1 | Бег по пересеченной местности. |  |
| 93 | 1 | Бег по пересеченной местности. |  |
| 94 | 1 | Бег 2000,3000 метров. |  |
| 95 | 1 | Бег 2000,3000 метров. |  |
| 96 | 1 | Бег 2000,3000 метров. |  |
| 97 | 1 | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 98 | 1 | Прыжки в длину с разбега. |  |
| 99 | 1 | Прыжки в длину с разбега. |  |