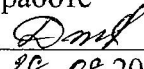


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Винницкая школа»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Терешковой, 8, с. Винницкое, Симферопольский район, РК, РФ, 297549
тел.(0652) 33-77-26, e-mail: school_simferopolsiy-rayon1@crimeaedu.ru
ОКПО 00795070, ОГРН 1159102009593, ИНН/КПП 9109008773/910901001

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей художественно- эстетического цикла и физической культуры Протокол от <u>15.08.2023</u> г. № <u>4</u> Руководитель ШМО  С.В. Горблянская	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  Г.Х.Джелялова <u>28.08.2023</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Винницкая школа»  Я.Д.Васильченко 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 11, ФГОС

Уровень образования – среднее общее образование

Уровень изучения предмета – базовый уровень

Срок реализации программы – 2023/2024 учебный год

Количество часов по учебному плану – 3 ч/неделю, всего – 102 ч/год

Календарно-тематическое планирование составил –

Казначеев С. И., учитель физической культуры

Год составления – 2023г.

с. Винницкое, 2023

Данная рабочая программа разработана в соответствии:
 - с основными положениями Федерального компонента государственного образовательного среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 № 1089;
 - с учетом «Региональной экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классы, 2014 года, авторы Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.;

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры ученик должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Содержание учебного предмета

10 – 11 класс (юноши)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.

Бег	
Бег 30 м, 60 м, 100 м; повторный бег 4x80м, 2x150 м, 2x200 м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100 м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	
В длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
Метание	
Малого мяча на дальность (150 г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5 кг.	выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30 сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10 сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 66 - 76 раз; подтягивание: 9 – 12 раз подъем туловища из положения, лежа: 26 – 32 раза; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 38 раз; приседания: 11 – 14 раз; прыжки в длину с места: 200 – 240 см; прыжки из приседа: 16 – 22 раза; бег на месте: 20 - 23 шага.

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.	Учащийся: владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности
Специальная физическая подготовка	
Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в	выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60 м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. играет: спортивные игры

прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60 м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу ногой:</i> совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; <i>головой:</i> совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки мяча:</i> совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча:</i> совершенствование ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты):</i> совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом;</i> элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. <i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование способностей и умений действовать в нападении; <i>групповые действия в нападении и в защите:</i> совершенствование скорости организации атак; <i>командные действия в нападении и в защите:</i> организация быстрого и постепенного нападения. совершенствования согласованности действий в обороне.	выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом. играет: учебная игра, используя изученные действия

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения: медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4x150 м; 4x200 м;	выполняет специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20 мин;

2x300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15 мин; переменный бег до 1 мин.	повторный бег на заданных отрезках; Фартлек до 15 мин; переменный бег до 15 мин; контрольный тест бег – 3000 м; сдает: нормы «ГТО».
Технико-тактическая подготовка	
<i>Отработка старта</i> по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста Специальная физическая подготовка	Учащийся: владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20 м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10 м; бег серийными прыжками и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.
Технико-тактическая подготовка	
Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.	выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдением

	правил, тактических и технических действий.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30 сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала.	выполняет: прыжки через скакалку: 74 раза; подтягивание: 11 раз подъем туловища из положения, лежа: 30 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36 раз; приседания: 13 раз; прыжки в длину с места: 230 см; прыжки из приседа: 21 раз; бег на месте: 22 шага.

ВОЛЕЙБОЛ – 18 ЧАС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Учащийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3х10 бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30 сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из	выполняет: прыжки через скакалку: 74 раза; подтягивание: 11 раз подъем туловища из положения, лежа: 30 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36 раз; приседания: 13 раз; прыжки в длину с места: 230 см; прыжки из

приседа; бег на месте в течение 10 сек (количество шагов); задания из пройденного материала.	приседа: 21 раз; бег на месте: 22 шага.
--	---

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Учащийся: владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способы индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиям физической культурой, технику безопасности.
Общефизическая подготовка	
Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90 см из упора присев силой; стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком)	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдает: комплекс «ГТО».
Висы и упоры	
Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине.	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку; сдает: комплекс «ГТО».
Лазание	
По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость.	выполняет: лазание по канату и 2 приема
Опорный прыжок	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); прыжок ноги врозь через	выполняет: технику опорного прыжка

коня в длину (высота 120-125 см).	
Атлетическая гимнастика	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	выполняет: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30 сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10 сек (количество шагов); задания из пройденного материала.	выполняет: прыжки через скакалку: 70 раз; подтягивание: 10 раз; подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 34 раза; приседания: 12 раз; прыжки в длину с места: 220 см (; прыжки из приседа: 18 раз; бег на месте: 21 шаг.

10 класс (девушки) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики;
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег 30 м, 60 м, 100 м; повторный бег 4x80м, 2x150 м, 2x200 м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100 м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег; играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	
в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
Метание	
малого мяча на дальность (150 г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3 кг.	выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из виса лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10 сек (количество шагов); задания из пройденного материала.	выполняет: прыжки через скакалку: 76-86 раз; подтягивание: 13-16 раз подъем туловища из положения, лежа: 22-28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20 раз; приседания: 8-11 раз; прыжки в длину с места: 170-185 см; прыжки из приседа: 14-20 раз; бег на месте: 18-21 шаг.
---	---

ФУТБОЛ – 9 ЧАСОВ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.	Учащийся: владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности
Специальная физическая подготовка	
Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60 м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60 м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. играет: спортивные игры
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу ногой:</i> совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; <i>головой:</i> совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки мяча:</i> совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча:</i> совершенствование ведения мяча различными	выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с

способами; <i>отвлекающим действия (финты)</i>: совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом</i>; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. <i>индивидуальные действия в нападении и в защите</i>: совершенствование способностей и умений действовать в нападении; <i>групповые действия в нападении и в защите</i>: совершенствование скорости организации атак; <i>командные действия в нападении и в защите</i>: организация быстрого и постепенного нападения; совершенствования согласованности действий в обороне.	наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом. играет: учебная игра, используя изученные действия
--	---

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4x150 м; 4x200 м; 2x300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15 мин; переменный бег до 15 мин.	выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20 мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15 мин; переменный бег до 15 мин; контрольный тест бег – 2000 м; сдает: нормы ГТО.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной
-------------------------------	---

подготовки учащихся	
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста	Учащийся: владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20 м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10 м; бег серийными прыжками и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.
Технико-тактическая подготовка	
Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.	выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала.	выполняет: прыжки через скакалку: 84 раза; подтягивание: 15 раз подъем туловища из положения, лежа: 26 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19 раз; приседания: 10 раз; прыжки в длину с места: 180 см; прыжки из приседа: 19 раз; бег на месте: 20 шагов.

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	

Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Учащийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3x10 бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30 сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10 сек (количество шагов); задания из пройденного материала.	выполняет: прыжки через скакалку: 86 раз; подтягивание: 16 раз подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20 раз; приседания: 11 раз; прыжки в длину с места: 185 см; прыжки из приседа: 20 раз; бег на месте: 21 шаг.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации,	Учащийся: владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.

планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах.	выполняет: гигиенические требования к занятиям физической культурой, технику безопасности.
Общефизическая подготовка	
Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, пережат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдает: комплекс «ГТО».
Висы и упоры	
Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку. сдает: комплекс «ГТО».
Лазание	
По канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату в 2 приема
Опорный прыжок	
Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см).	выполняет: технику опорного прыжка
Ритмическая гимнастика	
Комплексы ритмической гимнастики	выполняет: комплексы ритмической гимнастики
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30 сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10 сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 80 раз; подтягивание: 14 раз подъем туловища из положения, лежа: 24 раза; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18 раз; приседания: 9 раз; прыжки в длину с места: 175 см; прыжки из приседа: 16 раз; бег на месте: 19 шагов.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Легкая атлетика	12 (I четверть)	12 (I четверть)
2	Футбол	6 (I четверть)	6 (I четверть)
3	Кроссовая подготовка	6 (I четверть)	6 (I четверть)
4	Баскетбол	18	19
5	Волейбол	18	21
6	Гимнастика с элементами акробатики	18	20
7	Кроссовая подготовка	9 (IV четверть)	6 (IV четверть)
8	Футбол	6 (IV четверть)	3 (IV четверть)
9	Легкая атлетика	9 (IV четверть)	9 (IV четверть)
	Итого	102	102