

Тихорецкий район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №28 станицы Еремизино-Борисовской
муниципального образования Тихорецкий район Краснодарского края



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее основное класс 10-11

Количество часов - 204 ч (3 час в неделю)

Учитель - Астрецова Наталья Алексеевна

Программа разработана на основе авторской Комплексной программы физического воспитания для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ. Автор: Лях В.И., Зданевич А.А., Москва: «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа составлена на основе авторской комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха и А.А. Зданевича. Москва. «Просвещение». 2012 год.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения физической культуры на базовом уровне 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;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных и местных особенностей работы школ.

I. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы Законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

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

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

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

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического

воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

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

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

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

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

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

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

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

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные.

Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры: оздоровительные ходьба и бег.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники

перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

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

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол.

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

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

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10-11 класс
<i>Баскетбол</i> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Специальная подготовка	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо,

	действия нападающего против нескольких защитников
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Судейство в соревнованиях.
Гандбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Специальная подготовка	Передача мяча, ведение мяча, броски, действия нападающего против нескольких защитников
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам. Судейство в соревнованиях.
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Специальная подготовка	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Судейство в соревнованиях.
Футбол . На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники	Варианты ведения мяча без сопротивления и с

ведения мяча	сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Специальная подготовка	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Финты
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Судейство в соревнованиях.
На совершенствование координационных (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 в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
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 дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми
--	---

Гимнастика с элементами акробатики

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

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

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

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

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

Во время уроков большое внимание уделяется на гимнастические упражнения не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование	С набивными мячами (весом до 5	Комбинации упражнений с

общеразвивающих упражнений с предметами	кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой: вис согнувшись, прогнувшись, сзади: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115-120 см (10кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние	

культуре	на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок, с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний.

Примерный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20м.</p> <p>Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10-12м Бросок набивного мяча</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного</p>

	(3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояния.	— четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

Кроссовая подготовка

Общая схема проведения занятий по кроссовой подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение кроссовой подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на пересеченной местности.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с упражнениями на восстановления дыханий. Можно использовать игры на местности.

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

Примерный материал по кроссовой подготовки

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
Совершенствование способов передвижений по пересеченной местности, кроссового бега, бег с гандикапом	Бег в равномерном, переменном темпе. Бег на 3000м (юноши), 2000м (девушки) Бег с естественным и искусственным препятствием. Бег с гандикапом. Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости); плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке.	
Совершенствование техники преодоление препятствий, развитие выносливости	Преодоление горизонтальных, вертикальных, комбинированных препятствий. Бег командами. Игры, эстафеты на местности.	
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки кроссового бега. Основные элементы тактики в кроссовом беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Первая помощь при травмах.	
Основы физической прикладной подготовки	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	

Элементы единоборств

В 10-11 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часть вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать девушки, проявившие к этому интерес.

Примерный материал по элементам единоборств

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	

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

II. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Тематическое планирование

При планировании материала базовой и вариативной части программы, изменен порядок прохождения тем в связи с климатогеографическими особенностями южного региона; традиционным проведением в сентябре-октябре соревнований по легкоатлетическому кроссу «Золотая осень»; введением Всероссийских соревнований по «Президентским играм и состязанием», основным компонентом которых являются легкоатлетические упражнения; многолетним положительным опытом по данному планированию.

Раздел «Лыжная подготовка» полностью заменен разделом «Кроссовая подготовка» в связи с климатическими условиями южного региона.

В связи с этим тема «Легкая атлетика» осваивается в первой и в четвертой четверти. Аналогично тема «Кроссовая подготовка».

Раздел «Спортивные игры» перенесен на третью четверть.

При этом объём базовой и вариативной части программного материала остается неизменным и полностью соответствует авторской комплексной программе.

Программный материал «Основы знаний о физической культуре» осваиваются в процессе уроков в ходе прохождения конкретных технических

		<p>физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Современные Олимпийские игры.</p> <p>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации</p>	
<i>Психолого-педагогические основы</i>		<p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</p> <p>Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p> <p>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, кроссовой подготовки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</p>	
<i>Медико-биологические основы</i>		<p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в</p>	

		зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	
<i>Закрепление навыков закаливания</i>		Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, хождение босиком, пользование баней.	
<i>Закрепление приемов саморегуляции</i>		Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	
<i>Закрепление приемов самоконтроля</i>		Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее	
Физкультурно-здоровительная деятельность 3 ч			
<i>Оздоровительные формы занятий</i>	3	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные, здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной	1 1 1

		физической культуры: оздоровительная ходьба и бег.	
Легкая атлетика	21 ч		
<i>На совершенствование техники спринтерского бега</i>		Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	3
<i>На совершенствование техники длительного бега</i>		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м (девушки)	3
<i>На совершенствование техники прыжка в длину с разбега</i>		Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	3
<i>На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</i>		Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	1
<i>На совершенствование техники метания в цель и на дальность</i>		Юноши - Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и расстояние; в горизонтальную и вертикальную (1х1м) с расстояния до 20м. Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10-12м Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки - Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	4
<i>На развитие выносливости</i>		Длительный бег до 25 мин, кросс, бег гандикапом, в парах, группой, эстафеты, кру-	3

		говаяя тренировка (юноши). Длительный бег до 20 мин. (девушки)	
<i>На развитие скоростно-силовых способностей</i>		Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	3
<i>На развитие скоростных способностей</i>		Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	1
<i>На развитие координационных способностей</i>		Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
<i>На знания о физической культуре</i>		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	
<i>На совершенствование организаторских умений</i>		Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
<i>Самостоятельные занятия</i>		Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	
Кроссовая подготовка 18 ч		.	
<i>Совершенствование способов передвижений по пересеченной местности, кроссового бега, бег с гандикапом</i>	9	Бег в равномерном, переменном темпе. Бег на 3000м (юноши), 2000м (девушки) Бег с естественным и искусственным препятствием. Бег гандикапом.	3
		Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости); плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке.	3
			3
<i>Совершенствование техники преодоление препятствий, развитие выносливости</i>	9	Преодоление горизонтальных, вертикальных, комбинированных препятствий. Бег командами. Игры, эстафеты на местности.	3
<i>На знания о физической культуре</i>		Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки	3

		кроссового бега. Основные элементы тактики в кроссовом беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Первая помощь при травмах.	
<i>Основы физической прикладной подготовки</i>		Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	3
Гимнастика с элементами акробатики			
	18 ч		
<i>На совершенствование строевых упражнений</i>		Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	4
<i>На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</i>		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
<i>На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</i>		С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами (юноши) Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами (девушки)	
<i>На освоение и совершенствование висов и упоров</i>		Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой: вис согнувшись, прогнувшись, сзади: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши) Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (девушки)	5
<i>На освоение и совершенствование опорных прыжков</i>		Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115-120 см (10кл.) и 120-125 см (11 кл.) (юноши) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота (девушки)	3
<i>На освоение и совершенствование акробатических упражнений</i>		Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юноши) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки)	3

<i>На развитие координационных способностей</i>		Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	1
<i>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>		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. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши) Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах (девушки)	1
<i>На развитие скоростно-силовых способностей</i>		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	1
<i>На развитие гибкости</i>		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
<i>На знания о физической культуре</i>		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.	
<i>На овладение организаторскими умениями</i>		Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	
<i>Самостоятельные занятия</i>		Программы тренировок, с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	
Элементы единоборств 9 ч			
<i>На освоение техники владения приемами</i>		Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	2
<i>На развитие координационных способностей</i>		Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	2
<i>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>		Силовые упражнения и единоборства в парах	2
<i>На знания о физической культуре</i>		Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов	1

		единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	
<i>На освоение организаторских умений</i>		Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	1
<i>Самостоятельные занятия</i>		Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	1
Спортивные игры	30 ч	.	
Баскетбол	8 ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
<i>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</i>			
<i>На совершенствование ловли и передач мяча</i>		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
<i>На совершенствование техники ведения мяча</i>		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
<i>На совершенствование техники бросков мяча</i>		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
<i>На совершенствование техники защитных действий</i>		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
<i>На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</i>		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
<i>На совершенствование тактики игры</i>		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
<i>Специальная подготовка</i>		Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников	1
<i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Судейство в соревнованиях.	1
Волейбол	8 ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
<i>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>			
<i>На совершенствование техники приема и передач мяча</i>		Варианты техники приема и передач мяча	1
<i>На совершенствование техники подач мяча</i>		Варианты подач мяча	1

На совершенствование техники нападающего удара		Варианты нападающего удара через сетку	1
На совершенствование техники защитных действий		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
На совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
Специальная подготовка		Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи	1
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Судейство в соревнованиях.	1
Гандбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	7 ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
На совершенствование ловли и передач мяча		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
На совершенствование техники ведения мяча		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
На совершенствование техники бросков мяча		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
На совершенствование техники защитных действий		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
На совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
Специальная подготовка		Передача мяча, ведение мяча, броски, действия нападающего против нескольких защитников	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам. Судейство в соревнованиях.	1
Футбол . На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	7 ч	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
На совершенствование		Варианты ударов по мячу ногой и головой без	

техники ударов по мячу и остановок мяча		сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1
На совершенствование техники ведения мяча		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
На совершенствование техники защитных действий		Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
На совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
Специальная подготовка		Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Финты	1
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Судейство в соревнованиях.	1
На совершенствование координационных (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 в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	
На развитие выносливости		Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	

На знания о физической культуре		Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	
На овладение организаторскими умениями		Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий	
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 дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	

СОГЛАСОВАНА
 Протокол заседания методического
 объединения учителей
 от «___» августа 2016 № 1
 _____ Акулова А. В.

СОГЛАСОВАНА
 заместитель директора по УВР
 _____ Ткаченко Н. Е.
 «___» августа 2016 г