

**Рассмотрено.**

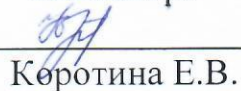
Председатель  
методического  
объединения  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Шитова Е.Г.  
«28» августа 2022

**Согласовано.**

Заместитель директора  
по учебно-  
воспитательной работе  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Коротина Е.В.  
«28» августа 2022

**Утверждаю.**

Директор

МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Иванова О.В.  
Приказ № 162  
«30» августа 2022

**Рабочая программа  
по предмету физическая культура  
для 10-11 классов**

уровень среднего общего образования

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

г. Саратов  
2021-2022 учебный год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 – 11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Данная программа ориентирована на использование учебников:

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Учебный план МОУ «Гимназия «Авиатор» на изучение предмета «Физическая культура» предусматривает в 10 классе по 3 часа в неделю, что составляет 102 часа. В 11 классах по 2 часа в неделю, что составляет 78 часов, т.к. их учебная нагрузка по ИУП превышает 34 часа в неделю, согласно редакции СанПиН 2.4.2.2821 — 10, УТВ. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81, третий час физической культуры допускается организацией учебных занятий по физической культуре в рамках внеурочной деятельности учащихся с обязательным посещением спортивных секций, в частности секции «Общей физической подготовки». Общее количество часов за ступень среднего общего образования — 180 часов.

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты проявляются в готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты освоения программы среднего общего образования по физической культуре достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических, демократических, семейных ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, готовность к совместной

творческой деятельности при создании учебных проектов, решении учебных и познавательных задач, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

#### 2. Патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам природы, традициям народов, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

#### 3. Духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения, способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

#### 4. Эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, понимание эмоционального воздействия живой природы и её ценности; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

#### 5. Физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; бережного, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому и психическому здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, курения).

#### 6. Трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие, готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам

профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

#### 7. Экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем, планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества, активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности

#### 8. Ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

#### Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

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

применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### Планируемые предметные результаты

В результате освоения рабочей программы выпускники начнут воспринимать физическую культуру как активный способ собственной жизнедеятельности, как базовое средство укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества. Опираясь на основы российского законодательства и сформировавшиеся собственные интересы, выпускники начнут активно включаться в различные направления отечественного спортивного движения, использовать оздоровительные формы занятий, действующие в рамках отечественной системы физического воспитания.

На основе познания собственных физических возможностей, показателей работоспособности и здоровья выпускники начнут целенаправленно организовывать занятия физической культурой и спортом в режиме трудовой и учебной деятельности, планировать их предметное содержание, активно используя физические упражнения и педагогические технологии из современных, популярных среди молодежи оздоровительных систем физического воспитания. Выпускники закрепят ранее приобретенный опыт коллективной деятельности по организации и проведению совместных занятий физической культурой и спортивных соревнований, а также форм активного отдыха и досуга, включающих занятия физическими упражнениями.

Выпускники начнут осознанно применять комплексы упражнений оздоровительной, корригирующей и реабилитационной направленности с

учетом собственных интересов и потребностей, индивидуальных показателей здоровья и физического развития, характера трудовой и учебной деятельности. За счет овладения техническими действиями и приемами из современных единоборств выпускники будут способны к активной самозащите и самообороне в нестандартных и экстремальных ситуациях.

Благодаря расширению технико-тактической подготовки и совершенствованию техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта они начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, будут являться популяризаторами и здорового образа жизни.

На протяжении всего периода обучения в старшей школе в процессе освоения содержания предмета физической культуры выпускники будут демонстрировать постоянный рост результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Осваивая раздел «Знания о физической культуре», выпускник научится:

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

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

- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);

- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

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

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:

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

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

- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:

- выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

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

- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования (204 часа)

### Раздел I. Знания о физической культуре (в процессе урока)

#### Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

#### Физическая культура как фактор укрепления здоровья (в процессе урока)

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья.

Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

#### Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих.

Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.



История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры.

Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения.

Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Раздел II. Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока)

Организация самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока)

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока)

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой (в процессе урока)

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой (в процессе урока)

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу.

Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий.

Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

### Раздел III. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики. Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема1. Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега.

Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине.

Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях.

Тема 2. Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый

бег (юноши). Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».

Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание на дальность.

Тема 3. Баскетбол: положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры.

Техника поворотов на месте и в движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Техника штрафного броска. Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника бросков и ловли мяча различными способами.

Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Тема 4 Волейбол: положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры.

Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отлетевшего от сетки.

Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Тема 5. Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Раздел лыжные гонки заменены на спортивные игры, т.к. в образовательном учреждении отсутствует лыжный инвентарь для старшей школы.

Прикладно-ориентированная деятельность (в процессе урока)

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для

выполнения требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование

п/п	Вид программного материала	Количество часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Знания физической культуре	В процессе урока				
	Легкая атлетика	19	19			
	Баскетбол	19	5		14	
	Волейбол	20		5	15	
	Гимнастика элементами акробатики	16		16		
	Общая физическая подготовка	4			4	
	Плавание	24				24
	Всего часов:	102	24	21	33	24

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для освоения каждой темы**  
**10 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Количество часов теория/ практика
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>19</b>
1	Инструктаж по охране труда. Проект: «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья»	Разъяснять статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводить примеры их использования в личной жизни.	Теория 1 час
2	<b>Повторение</b> техники бега на короткие дистанции	Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Практика 1 час
3	Контрольный урок: бег 30 метров	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции.	Практика 1 час
4	<b>Повторение</b> спринтерского бега. Использование ИКТ.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. Использование ИКТ.	Практика 1 час
5	Контрольный урок: бег 60 метров	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции.	Практика 1 час
6	<b>Повторение</b> техники бега с низкого старта.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции.	Практика 1 час

7	Контрольный урок: бег 100 метров	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат	Практика 1 час
8	<b>Повторение</b> техники бега на средние длинные дистанции	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.	Практика 1 час
9	<b>Повторение</b> техники высокого старта	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.	Практика 1 час
10	Контрольный урок: бег 1000 м –дев. и 2000 м - юноши	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат.	Практика 1 час
11	<b>Повторение</b> техники прыжка в длину с места.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Практика 1 час
12	<b>Повторение</b> техники прыжка в длину с разбега	Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление навыков выполнения ходьбы и бега	Практика 1 час
13	Контрольный урок: прыжок в длину с места.	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат.	Практика 1 час
14	<b>Повторение</b> техники метания малого мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска.	Практика 1 час
15	<b>Повторение</b> техники метания на точность в горизонтальную и вертикальную цель	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска.	Практика 1 час
16	Контрольный урок: метания малого мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат.	Практика 1 час
17	<b>Повторение</b> техники эстафетного бега. Круговая эстафета	Знакомство с техникой эстафетного бега и ее особенностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега.	Практика 1 час

18	Отработка техники передачи эстафетной палочки	Разучивание передачи эстафетной палочки.	Практика 1 час
19	Бег с преодолением препятствий	Преодоление препятствия «наступанием». Преодоление препятствий прыжковым бегом.	Практика 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>5 часов</b>
20	Инструктаж по баскетболу. Передвижение в защитной стойке. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	Практика 1 час
21	Ловля мяча в движении. Броски в кольцо с места. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Техника броска в движении после ловли мяча. Выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	Практика 1 час
22	Развитие координации. Ловля и передача мяча в движении. Штрафной бросок. Правила игры в баскетбол.	Челночный бег. Бег с изменением направления. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо со штрафной. Применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.	Практика 1 час
23	Разнообразные прыжки и многоскоки. Передачи в парах. Броски в кольцо Учебная игра.	Выполнение разнообразных прыжков и многоскоков. Работа в парах. Отработка бросков и ловли мяча.	Практика 1 час
24	Терминология игры в баскетбол. Ловля мяча в движении и на месте. Броски мяча в движении. Учебная игра.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками. Подбор после отскока от щита. Применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.	Практика 1 час
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>16 часов</b>
25	ПИД по теме «Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития»	Характеризовать основные формы прикладно-ориентированной физической культуры, их содержание и целевое назначение. Обосновывать основные формы соревновательно-достиженческой физической культуры, их содержание и целевое назначение. Характеризовать структурную организацию комплекса ГТО, его нормативно-тестирующую часть.	Теория 1 час
26	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа (девушки), подтягивания из виса на большой перекладине (юноши). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя	Практика 1 час

		руками или одной, сбоку одной рукой. Выпрыгивания, «пистолетик».	
27	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.	Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.	Практика 1 час
28	Комплексы регулирования массы тела и профилактику острых респираторных заболеваний.	Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.	Практика 1 час
29	Повторение акробатических комбинаций VII, VIII, IX класса.	Выполнение строевых команд. Повторение техники выполнения акробатических элементов пройденных в 7, 8, 9 классе.	Практика 1 час
30	Разучивание акробатической комбинации	Ласточка, березка, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно. Исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час
31	Контрольный урок: акробатическая комбинация	Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час
32	Техника опорного прыжка.	Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок ноги врозь (девочки), опорный прыжок ноги вместе (юноши)	Практика 1 час
33	Техника опорного прыжка.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок ноги врозь (девочки), опорный прыжок ноги вместе (юноши)	Практика 1 час
34	Контрольный урок: опорный прыжок.	Демонстрировать технику опорного прыжка, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час



35	Упражнения на гимнастическом бревне (девушки). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Практика 1 час
36	Упражнения на гимнастическом бревне (девушки). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Практика 1 час
37	Контрольный урок: комбинация элементов на гимнастическом бревне (девушки), высокая перекладина (юноши)	Демонстрировать технику элементов на гимнастическом бревне (девушки), на высокой перекладине (юноши), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час
38	Лазание по канату в два приёма. Использование ИКТ.	Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату. Использование ИКТ	Практика 1 час
39	Лазание по канату в два приёма.	Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату.	Практика 1 час
40	Контрольный урок: лазание по канату в два приёма.	Демонстрация техники владения лазания по канату в два приема.	Практика 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>5 часов</b>

41	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	Практика 1 час
42	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	Практика 1 час
43	Передачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах	Практика 1 час
44	Техника перемещений. Передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча в стену: в движении.	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Практика 1 час
45	Двухсторонняя учебная игра.	Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований.	Практика 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>14 часов</b>
46	ПВД по теме: «Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями »	Измерять уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели. Планировать режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики физической работоспособности.	Практика 1 час
47	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча и передвижение в защитной стойке.	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.	Практика 1 час

48	Техника поворотов на месте и в движении. Использование ИКТ.	Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделением с подсчетом педагога. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся. Меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения), в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п. В ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).	Практика 1 час
49	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола.	Передача одной рукой от головы или сверху, передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку пас от груди, пас с отскоком; пас из-за головы; пас сбоку. Передача между игроками без удара мяча об пол, пас в пол с отскоком напарнику по команде.	Практика 1 час
50	Контрольный урок: техника поворотов и передачи мяча.	Демонстрация техники поворотов и передачи мяча в учебной игре.	Практика 1 час
51	Техника штрафного броска.	Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания.	Практика 1 час
52	Техника штрафного броска.	Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания.	Практика 1 час
53	Контрольный урок: бросок в кольцо.	Демонстрация бросков в кольцо со штрафной линии	Практика 1 час
54	Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча.	Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства. Перехват мяча при его движении.	Практика 1 час

55	Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча.	Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства. Перехват мяча при его движении.	Практика 1 час
56	Техника передачи мяча при встречном движении.	Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места. Передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков. Передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.	Практика 1 час
57	Контрольный урок: приемы защиты.	Демонстрация игровых приемов защиты.	Практика 1 час
58	Техника бросков и ловли мяча различными способами.	Ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.	Практика 1 час
59	Двухсторонняя учебная игра.	Демонстрация элементов баскетбола в учебной двухсторонней игре.	Практика 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>15 часов</b>
60	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Теоретическая подготовка. Использование ИКТ.	История возникновения и развития волейбола в России. Специальная терминология волейбола в процессе занятий. Судейские жесты и правила игры в волейбол.	Теория 0,5 часа Практика 0,5 часа
61	Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке.	Практика 1 час

62	Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке.	Практика 1 час
63	Контрольный урок: передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	Демонстрация техники передачи двумя руками сверху и снизу.	Практика 1 час
64	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Практика 1 час
65	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Практика 1 час
66	Контрольный урок: приемы мяча двумя руками сверху и снизу.	Демонстрация техники приема мяча двумя руками сверху и снизу.	Практика 1 час
67	Техника приема и передачи мяча.	Индивидуальная работа с мячом. Отработка передачи и приемов мяча в парах, тройках. Учебная игра.	Практика 1 час
68	Техника передачи мяча в прыжке.	Передача мяча над собой, в прыжке. Выполнить во встречных колоннах. Водящий передачей направляет мяч первому в колонне, уч-ся передачей посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. - то же, но после передачи из колонны уч-ся бежит на место водящего, а водящий после передачи идет в конец колонны. 12 минут. 30раз. 10раз. Передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой.	Практика 1 час
69	Техника прямого нападающего удара.	Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения	Практика 1 час

		нападающего удара. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу. Нападающий удар с передачи.	
70	Контрольный урок: техническая подготовка.	Демонстрация техники владения мячом.	Практика 1 час
71	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Перебивание мяча через сетку после набрасывания его учителем, а потом учениками. Варианты: а) То же, но перебивание выполняется из 3-й зоны с набрасыванием из 6-й зоны. То же, но перебивание выполняют из 4-й зоны. То же, но перебивание выполняют из 2-й зоны. То же, но набрасывание заменяют передачей мяча в зону перебивания поочередно из 5-й, 6-й и 1-й зон. То же, но перебиванию должно предшествовать перемещение учащегося из другой зоны.	Практика 1 час
72	Тактические действия, их цель и значение.	Индивидуальные тактические действия и групповые тактические действия. Учебная игра.	Практика 1 час
73	Прием мяча, отлетевшего от сетки	Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Один из занимающихся (или сам учитель) бросает мяч в сетку, другие принимают его снизу двумя руками после отскока от сетки. То же, но мяч направляется в сетку ударом.	Практика 1 час
74	Двухсторонняя учебная игра.	Закрепление основных технических и тактических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований.	Практика 1 час
<b>Общая физическая подготовка</b>			<b>4 часа</b>
75	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями.	Практика 1 час
76	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса и спины.	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями.	Практика 1 час
77	Упражнения на укрепления мышц нижних конечностей.	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями.	Практика 1 час

78	Упражнения для развития силы.	ОРУ. Работа индивидуальная, в парах. Работа с отягощениями.	Практика 1 час
<b>Плавание</b>			<b>24 часа</b>
79	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. ПИД: «Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении»	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Личная и общественная гигиена Определять понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом. Выполнять правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях	Практика 1 час
80			
81			
82	Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека и правила гигиены Средства спасения. Оказание первой помощи.	Ознакомление с простейшим спасательным инвентарем – спасательные круги, пояса, жилеты, шары, метательная веревка конструкции Александрова, багры, «кошки». Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении, утоплении. Уметь оказать первую медицинскую помощь. Знать признаки утомления и переохлаждения. Оценка действий при оказании ПМП другими учащимся	Практика 1 час
83			
84			
85	Способы освобождения от утопающего. Способы транспортировки утопающего. Использование ИКТ.	Виды захватов и способы освобождения от них. Способы транспортировки. Уметь освободиться от захватов тонущего. Знать способы транспортировки. Оценка действий другими учащимися. Отработать изученный материал на суше	Практика 1 час
86			
87			
88	Специальная гимнастика пловцов на суше. Свободное плавание.	Уметь выполнять имитационные упражнения пловцов на суше. ОРУ пловцов на суше	Практика 1 час
89			

90			
91	Изучение техники плавания кролем на груди.	Дыхательные упражнения в воде; плавание на ногах кролем на груди в сочетании с дыханием; плавание при помощи движений одной рукой (без согласования и с согласованием дыхания ); плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три»; плавание в полной координации.	Практика 1 час
92			
93			
94	Изучение техники плавания кролем на спине.	Упражнения на совершенствование техники кролем на спине: плавание при помощи движений ногами с различным положением рук; плавание с плавательной доской при помощи работы рук (движения одной рукой, одновременным движением рук, поочередным движением рук); плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерывно, без пауз.	Практика 1 час
95			
96			
97	Изучение техники плавания брассом	Упражнения на освоение и совершенствование техники плавания брассом: плавание при помощи движений ногами с доской ( на груди, на спине; с различным положением рук); плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (без согласования и с согласованием дыхания); плавание с согласованием движений рук и ног ( без согласования и с согласованием дыхания); плавание в полной координации.	Практика 1 час
98			
99			
100	Изучение техники поворотов и стартового прыжка		
101			
102			



**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для освоения каждой темы**  
**11 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Количество часов теория/ практика
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>19</b>
1	Инструктаж по охране труда. Проект: «Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих»	Определять понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки. Анализировать роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек.	Теория 1 час
2	<b>Повторение</b> техники бега на короткие дистанции	Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Практика 1 час
3	Контрольный урок: бег 30 метров	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции.	Практика 1 час
4	<b>Повторение</b> спринтерского бега. Использование ИКТ.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. Использование ИКТ.	Практика 1 час
5	Контрольный урок: бег 60 метров	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции.	Практика 1 час
6	<b>Повторение</b> техники бега с низкого старта.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции.	Практика 1 час

7	Контрольный урок: бег 100 метров	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат	Практика 1 час
8	<b>Повторение</b> техники бега на средние длинные дистанции	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.	Практика 1 час
9	<b>Повторение</b> техники высокого старта	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.	Практика 1 час
10	Контрольный урок: бег 1000 м – дев. и 2000 м - юноши	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат.	Практика 1 час
11	<b>Повторение</b> техники прыжка в длину с места.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Практика 1 час
12	<b>Повторение</b> техники прыжка в длину с разбега	Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление навыков выполнения ходьбы и бега	Практика 1 час
13	Контрольный урок: прыжок в длину с места.	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат.	Практика 1 час
14	<b>Повторение</b> техники метания малого мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска.	Практика 1 час
15	<b>Повторение</b> техники метания на точность в горизонтальную и вертикальную цель	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска.	Практика 1 час
16	Контрольный урок: метания малого мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат.	Практика 1 час
17	<b>Повторение</b> техники эстафетного бега. Круговая эстафета	Знакомство с техникой эстафетного бега и ее особенностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега.	Практика 1 час

18	Отработка техники передачи эстафетной палочки	Разучивание передачи эстафетной палочки.	Практика 1 час
19	Бег с преодолением препятствий	Преодоление препятствия «наступанием». Преодоление препятствий прыжковым бегом.	Практика 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>5 часов</b>
20	Инструктаж по баскетболу. Передвижение в защитной стойке. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	Практика 1 час
21	Ловля мяча в движении. Броски в кольцо с места. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Техника броска в движении после ловли мяча. Выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	Практика 1 час
22	Развитие координации. Ловля и передача мяча в движении. Штрафной бросок. Правила игры в баскетбол.	Челночный бег. Бег с изменением направления. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо со штрафной. Применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.	Практика 1 час
23	Разнообразные прыжки и многоскоки. Передачи в парах. Броски в кольцо Учебная игра.	Выполнение разнообразных прыжков и многоскоков. Работа в парах. Отработка бросков и ловли мяча.	Практика 1 час
24	Терминология игры в баскетбол. Ловля мяча в движении и на месте. Броски мяча в движении. Учебная игра.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками. Подбор после отскока от щита. Применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке.	Практика 1 час
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>16 часов</b>
25	Инструктаж по охране труда. Проект «История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики. Их связь с организацией здорового образа жизни»	Рассчитывать энергозатраты основных форм движений и передвижений человека, разрабатывать на основе этого дневной и недельный индивидуальный двигательный режим. Характеризовать правила профилактики профессиональных заболеваний и особенности их применения в учебной и трудовой деятельности.	Теория 1 час
26	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа (девушки), подтягивания из виса на большой перекладине (юноши). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Выпрыгивания, «писталетик».	Практика 1 час
27	Упражнения для коррекции осанки.	ОРУ на осанку. СУ. Укрепление мышц спины, пресса. Работа на матах и у	Практика

		стены.	1 час
28	Упражнения для коррекции массы тела.	Разучивание комплексов по коррекции массы тела.	Практика 1 час
29	Повторение акробатических комбинаций VII, VIII, IX класса.	Выполнение строевых команд. Повторение техники выполнения акробатических элементов пройденных в 7, 8, 9 классе.	Практика 1 час
30	Разучивание акробатической комбинации	Ласточка, березка, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно. Исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час
31	Контрольный урок: акробатическая комбинация	Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час
32	Техника опорного прыжка.	Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок ноги врозь (девочки), опорный прыжок ноги вместе (юноши)	Практика 1 час
33	Техника опорного прыжка.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок ноги врозь (девочки), опорный прыжок ноги вместе (юноши)	Практика 1 час
34	Контрольный урок: опорный прыжок.	Демонстрировать технику опорного прыжка, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час
35	Упражнения на гимнастическом бревне (девушки). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Практика 1 час

36	Упражнения на гимнастическом бревне (девушки). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Практика 1 час
37	Контрольный урок: комбинация элементов на гимнастическом бревне (девушки), высокая перекладина (юноши)	Демонстрировать технику элементов на гимнастическом бревне (девушки), на высокой перекладине (юноши), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час
38	Лазание по канату в два приёма. Использование ИКТ.	Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату. Использование ИКТ	Практика 1 час
39	Лазание по канату в два приёма.	Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату.	Практика 1 час
40	Контрольный урок: лазание по канату в два приёма.	Демонстрация техники владения лазания по канату в два приема.	Практика 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>5 часов</b>
41	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	Практика 1 час

42	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	Практика 1 час
43	Передачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах	Практика 1 час
44	Техника перемещений. Передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча в стену: в движении.	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Практика 1 час
45	Двухсторонняя учебная игра.	Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований.	Практика 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>14 часов</b>
46	ПВД по теме: «Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия»	Характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов.	Практика 1 час
47	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча и передвижение в защитной стойке.	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.	Практика 1 час

48	Техника поворотов на месте и в движении.	Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение. Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе. Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота. Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам. Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах). Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами.	Практика 1 час
49	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола.	Передача одной рукой от головы или сверху, передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку пас от груди, пас с отскоком; пас из-за головы; пас сбоку. Передача между игроками без удара мяча об пол, пас в пол с отскоком напарнику по команде.	Практика 1 час
50	Контрольный урок: техника поворотов и передачи мяча.	Демонстрация техники поворотов и передачи мяча в учебной игре.	Практика 1 час
51	Техника штрафного броска. Использование ИКТ.	Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания.	Практика 1 час
52	Техника штрафного броска.	Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания.	Практика 1 час
53	Контрольный урок: бросок в кольцо.	Демонстрация бросков в кольцо со штрафной линии	Практика 1 час
54	Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча.	Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства. Перехват мяча при	Практика 1 час

		его движении.	
55	Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча.	Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства. Перехват мяча при его движении.	Практика 1 час
56	Техника передачи мяча при встречном движении.	Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места. Передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков. Передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.	Практика 1 час
57	Контрольный урок: приемы защиты.	Демонстрация игровых приемов защиты.	Практика 1 час
58	Техника бросков и ловли мяча различными способами.	Ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.	Практика 1 час
59	Двухсторонняя учебная игра.	Демонстрация элементов баскетбола в учебной двухсторонней игре.	Практика 1 час
<b>Волейбол</b>			<b>15 часов</b>
60	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Теоретическая подготовка.	История возникновения и развития волейбола в России. Специальная терминология волейбола в процессе занятий. Судейские жесты и правила игры в волейбол.	Теория 0,5 часа Практика 0,5 часа
61	Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке.	Практика 1 час



62	Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке.	Практика 1 час
63	Контрольный урок: передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	Демонстрация техники передачи двумя руками сверху и снизу.	Практика 1 час
64	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Практика 1 час
65	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Практика 1 час
66	Контрольный урок: приемы мяча двумя руками сверху и снизу.	Демонстрация техники приема мяча двумя руками сверху и снизу.	Практика 1 час
67	Техника приема и передачи мяча.	Индивидуальная работа с мячом. Отработка передачи и приемов мяча в парах, тройках. Учебная игра.	Практика 1 час
68	Техника передачи мяча в прыжке.	Передача мяча над собой, в прыжке. Выполнить во встречных колоннах. Водящий передачей направляет мяч первому в колонне, уч-ся передачей посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. - то же, но после передачи из колонны уч-ся бежит на место водящего, а водящий после передачи идет в конец колонны. 12 минут. 30раз. 10раз. Передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой.	Практика 1 час
69	Техника прямого нападающего удара.	Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе	Практика 1 час

		очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу. Нападающий удар с передачи.	
70	Контрольный урок: техническая подготовка.	Демонстрация техники владения мячом.	Практика 1 час
71	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Перебивание мяча через сетку после набрасывания его учителем, а потом учениками. Варианты: а) То же, но перебивание выполняется из 3-й зоны с набрасыванием из 6-й зоны. То же, но перебивание выполняют из 4-й зоны. То же, но перебивание выполняют из 2-й зоны. То же, но набрасывание заменяют передачей мяча в зону перебивания поочередно из 5-й, 6-й и 1-й зон. То же, но перебиванию должно предшествовать перемещение учащегося из другой зоны.	Практика 1 час
72	Тактические действия, их цель и значение.	Индивидуальные тактические действия и групповые тактические действия. Учебная игра.	Практика 1 час
73	Прием мяча, отлетевшего от сетки	Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Один из занимающихся (или сам учитель) бросает мяч в сетку, другие принимают его снизу двумя руками после от скока от сетки. То же, но мяч направляется в сетку ударом.	Практика 1 час
74	Двухсторонняя учебная игра.	Закрепление основных технических и тактических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований.	Практика 1 час
<b>Общая физическая подготовка</b>			<b>4 часа</b>
75	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями.	Практика 1 час
76	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса и спины.	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями.	Практика 1 час
77	Упражнения на укрепления мышц нижних конечностей.	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями.	Практика 1 час

78	Упражнения для развития силы.	ОРУ. Работа индивидуальная, в парах. Работа с отягощениями.	Практика 1 час
<b>Плавание</b>			<b>24 часа</b>
79	Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. ПИД: «Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении»	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Личная и общественная гигиена Определять понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом. Выполнять правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях	Практика 1 час
80			
81			
82	Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека и правила гигиены Средства спасения. Оказание первой помощи.	Ознакомление с простейшим спасательным инвентарем – спасательные круги, пояса, жилеты, шары, метательная веревка конструкции Александра, багры, «кошки». Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении, утоплении. Уметь оказать первую медицинскую помощь. Знать признаки утомления и переохлаждения. Оценка действий при оказании ПМП другими учащимся	Практика 1 час
83			
84			
85	Способы освобождения от утопающего. Способы транспортировки утопающего. Использование ИКТ.	Виды захватов и способы освобождения от них. Способы транспортировки. Уметь освободиться от захватов тонущего. Знать способы транспортировки. Оценка действий другими учащимися. Отработать изученный материал на суше	Практика 1 час
86			

87			
88	Специальная гимнастика пловцов на суше. Свободное плавание.	Уметь выполнять имитационные упражнения пловцов на суше. ОРУ пловцов на суше	Практика 1 час
89			
90			
91	Изучение техники плавания кролем на груди.	Дыхательные упражнения в воде; плавание на ногах кролем на груди в сочетании с дыханием; плавание при помощи движений одной рукой (без согласования и с согласованием дыхания ); плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три»; плавание в полной координации.	Практика 1 час
92			
93			
94	Изучение техники плавания кролем на спине.	Упражнения на совершенствование техники кролем на спине: плавание при помощи движений ногами с различным положением рук; плавание с плавательной доской при помощи работы рук (движения одной рукой, одновременным движением рук, поочередным движением рук); плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерывно, без пауз.	Практика 1 час
95			
96			
97	Изучение техники плавания брассом	Упражнения на освоение и совершенствование техники плавания брассом: плавание при помощи движений ногами с доской ( на груди, на спине; с различным положение рук); плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (без согласования и с согласование дыхания);	Практика 1 час

		плавание с согласование движений рук и ног ( без согласования и с согласование дыхания); плавание в полной координации.	
98			
99			
100	Изучение техники поворотов и стартового прыжка		
101			
102			

