

**Рассмотрена**

Руководитель МО учителей технологии,  
ОБЖ, физкультуры, музыки  
Воркунов В.И. /  
протокол № 1 от « 8 » августа 2020 г.

**Согласована**

Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Сунчалеевская СОШ  
Степанова Н.Ю. /  
«10 » августа 2020 г.

**Утверждена**

приказом № 69 от «13» августа 2020 г.  
Директор МБОУ «Сунчалеевская СОШ»  
Крюков Я.Г. /



# Рабочая программа по Физической культуре на уровне среднего общего образования

Срок реализации 2 года

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от «10 » августа 2020 г.

Составитель: учитель первой категории  
Воркунов В.И.  
Степанова Н.Ю.

## **1.Планируемые предметные результаты освоения ООП**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **Содержание программы 10 класса**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни.**

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Спорт и спортивная подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) .

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах (юноши).

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

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах ; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приёмы и командно-тактические действия в командных (игровых видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*).

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

## Модуль 1. Спортивные игры

### Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

### Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

## Модуль 2. Самбо

### Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину ; девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину , девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, сосок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

#### Самбо «Самозащита» (юноши

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др. и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

*Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.*

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попытка удушений пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку .

*Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш».

#### Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование ; эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора» . Совершенствование техники барьерного бега (на время ; преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат ; прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат . Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

#### Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности . Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двухшажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным . Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов ; одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

#### Модуль 5. Плавание

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс . Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

#### Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные и этнокультурные особенности

Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

### Содержание программы 11 класса

#### Физическая культура и здоровый образ жизни.

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия . Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Спорт и спортивная подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО .

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах (юноши).

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

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах ; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приёмы и командно-тактические действия в командных (игровых видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

### Модуль 1. Спортивные игры

#### Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты . Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

#### Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

#### Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

## Модуль 2. Самбо

### Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, сосок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

### Самбо «Самозащита» (юноши

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др. и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

### *Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.*

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку .

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш».

## Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской

дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование ; эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора» . Совершенствование техники барьерного бега (на время ; преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат ; прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат . Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

#### Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности . Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двухшажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным . Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов ; одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

#### Модуль 5. Плавание

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс . Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движениями всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

#### Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные и этнокультурные особенности

Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

#### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

**Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:**

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корrigирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки ; корrigирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха .

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корrigирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категорий обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов , сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

**3. Тематическое планирование с количеством часов, которые отводятся на освоение каждой темы**

класс	Наименование разделов и тем	Количество часов (юноши)	Количество часов (девушки)	Основные виды учебной деятельности
10	<b>Основы знаний по физической культуре</b>	5	5	Слушают и воспринимают информацию

	<p>История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо и других видов единоборств.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>				<p>(рассказ учителя, видеоматериал</p> <p>Слушают и наблюдают за демонстрацией учебного материала</p> <p>Изучают историю Олимпийских игр и современном Олимпийском движении в России, представителей России – победителей Олимпийских игр.</p> <p>Проходят инструктаж по технике безопасности</p> <p>Изучают правила видов спорта и проведения соревнований, работают с источниками информации (рассказ учителя, демонстрация, материал учебника, иллюстративный материал, справочный материал</p> <p>Изучают организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Учатся проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Учатся планировать занятия физической культурой, самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Учатся осуществлять самонаблюдение и самоконтроль во время занятий физической культурой.</p> <p>Учатся оценивать эффективность занятий, технику осваиваемых упражнений, изучают способы выявления и устранения технических ошибок. Наблюдают за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).</p>
10	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Совершенствование техники бега на спринтерских</p>	19	19		<p>Проходят инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Слушают объяснения учителя.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя</p>

	<p>дистанциях (60, 100 м . Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции; эстафетного бега.</p> <p>Совершенствование техники барьерного бега; преодоления вертикальных препятствий различной высоты.</p> <p>Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега; прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Совершенствование техники метания снаряда. Полоса препятствий.</p>			<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Осваивают, демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения по теме урока</p> <p>Изучают правила организации соревнований и судейства</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения; упражнения на развитие скоростных качеств, специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Выполняют специальные упражнения на развитие скоростных качеств</p> <p>Выполняют тесты</p> <p>Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости.</p> <p>Играют в подвижные игры</p> <p>Выполняют ОРУ</p> <p>Осуществляют подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>
10	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Баскетбол. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>Волейбол. Терминология волейбола. Прием –</p>	37	37	<p>Наблюдают за демонстрацией учителя</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения</p> <p>Выполняют комбинации из освоенных элементов техники игры</p> <p>Выполняют упражнения на развитие координационных качеств.</p> <p>Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>Изучают терминологию баскетбола и волейбола</p>

	<p>передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия в нападении и обороне. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p>			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают и осваивают технику ведения мяча, выявляют ошибки</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом и волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха</p>
10	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями.</p> <p>Скользящий шаг.</p> <p>Передвижение на лыжах классическим ходом.</p> <p>Передвижение на лыжах коньковым ходом.</p> <p>Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.</p> <p>Спуск со склонов.</p> <p>Преодоление подъемов.</p> <p>Торможение.</p>	14	14	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполняют тренировочные упражнения по теме урока.</p> <p>Изучают историю лыжного спорта. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.</p> <p>Знают и соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Изучают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>

	<p>Повороты на месте и в движении. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания</p>			<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Изучают правила организации соревнований и судейства</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>Готовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
10	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину ; девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину , девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Юноши: из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, сосок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи ног. Девушки: подтягивания из виса на высокой (низкой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с</p>	11	15	<p>Слушают инструктаж по ТБ.</p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением упражнений по теме.</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения по теме урока.</p> <p>Составляют и выполняют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Готовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>

	гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования			
10	<p><b>Элементы единоборств.</b></p> <p>Самбо «Самозащита» (юноши</p> <p>Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях.</p> <p><i>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии.</i></p> <p><i>Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.</i></p> <p>Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты.</p> <p>Тактическая подготовка. Игры-задания. <i>Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.</i></p> <p><i>Моделирование ситуаций самозащиты.</i></p> <p>Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш».</p>	4	-	<p>Идентифицируют наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p> <p>Слушают инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Слушают объяснение учителя, наблюдают за демонстрацией упражнений.</p> <p>Учатся технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Демонстрируют технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Знают назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Умеют качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач</p> <p>Выполняют самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения «Захваты рук и туловища», «Стойки и передвижения в стойке», «Освобождение от захватов», «Захват туловища за пояс», «Выведение соперника из равновесия»</p> <p>Выполняют упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Изучают приёмы борьбы за выгодное положение, приёмы страховки и самостраховки.</p>
10	<p><b>Плавание</b></p> <p>Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс . Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному</p>	6	6	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях плаванием. Сматрят иллюстративный материал.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением имитационных упражнений по теме.</p> <p>Выполняют специальные упражнения на сухе (на матах для изучения спортивных способов</p>

	синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.			плавания. Выполняют упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища (на суще Выполняют координационные упражнения (на суще .
10	<b>Спортивные игры.</b> Мини-футбол. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты . Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Ловля мяча. Отбивание мяча. Броски мяча. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.	9	9	Слушают инструктаж по технике безопасности. Наблюдают за демонстрациями учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме. Слушают объяснения учителя «Правила игры в футбол» Выполняют комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения Изучают тактику игры в обороне, нападении Учебная игра 5:5 Выполняют упражнения, развивающие специальную выносливость у футболистов Эстафеты с ф\ мячом Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости
10	<b>Прикладная физическая культура</b> Полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i>	В процессе занятий по видам спорта		Выполняют упражнения прикладной направленности
	Итого за год	105	105	
11	<b>Основы знаний по физической культуре</b> История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека. Организация и проведение пеших туристических	5	5	Слушают и воспринимают информацию (рассказ учителя, видеоматериал Слушают и наблюдают за демонстрацией учебного материала Изучают историю Олимпийских игр и современном Олимпийском движении в России, представителей

	<p>походов.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо и других видов единоборств.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>			<p>России – победителей Олимпийских игр.</p> <p>Проходят инструктаж по технике безопасности</p> <p>Изучают правила видов спорта и проведения соревнований, работают с источниками информации (рассказ учителя, демонстрация, материал учебника, иллюстративный материал, справочный материал</p> <p>Изучают организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Учатся проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Учатся планировать занятия физической культурой, самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Учатся осуществлять самонаблюдение и самоконтроль во время занятий физической культурой.</p> <p>Учатся оценивать эффективность занятий, технику осваиваемых упражнений, изучают способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Наблюдают за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).</p>
11	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м).</p> <p>Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции;</p>	18	18	<p>Проходят инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Слушают объяснения учителя.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Осваивают, демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности.</p>

	<p>эстафетного бега.</p> <p>Совершенствование техники барьерного бега; преодоления вертикальных препятствий различной высоты.</p> <p>Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега; прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Совершенствование техники метания снаряда.</p> <p>Полоса препятствий.</p>			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения по теме урока</p> <p>Изучают правила организации соревнований и судейства</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения; упражнения на развитие скоростных качеств, специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Выполняют специальные упражнения на развитие скоростных качеств</p> <p>Выполняют тесты</p> <p>Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости.</p> <p>Играют в подвижные игры</p> <p>Выполняют ОРУ</p> <p>Осуществляют подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>
11	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Баскетбол. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>Волейбол. Терминология волейбола. Прием – передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия в нападении и обороне. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение</p>	37	37	<p>Наблюдают за демонстрацией учителя</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения</p> <p>Выполняют комбинации из освоенных элементов техники игры</p> <p>Выполняют упражнения на развитие координационных качеств.</p> <p>Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>Изучают терминологию баскетбола и волейбола</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в</p>

	<p>соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p>			<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают и осваивают технику ведения мяча, выявляют ошибки</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом и волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол и волейбол как средство активного отдыха</p>
11	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями.</p> <p>Скользящий шаг.</p> <p>Передвижение на лыжах классическим ходом.</p> <p>Передвижение на лыжах коньковым ходом.</p> <p>Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.</p> <p>Спуск со склонов.</p> <p>Преодоление подъемов.</p> <p>Торможение.</p> <p>Повороты на месте и в движении.</p> <p>Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания</p>	14	14	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают за демонстрацией учителя и выполняют тренировочные упражнения по теме урока.</p> <p>Изучают историю лыжного спорта. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.</p> <p>Знают и соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Изучают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в</p>

				<p>зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Изучают правила организации соревнований и судейства</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>Готовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
11	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину ; девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину , девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Юноши: из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, сокок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи ног. Девушки: подтягивания из виса на высокой (низкой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования</p>	11	15	<p>Слушают инструктаж по ТБ.</p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением упражнений по теме.</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения по теме урока.</p> <p>Составляют и выполняют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Готовятся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>

11	<p><b>Элементы единоборств.</b></p> <p>Самбо «Самозащита» (юноши</p> <p>Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях.</p> <p><i>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии.</i></p> <p><i>Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.</i></p> <p>Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты.</p> <p>Тактическая подготовка. Игры-задания. <i>Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.</i></p> <p><i>Моделирование ситуаций самозащиты.</i></p> <p>Правила и основные элементы национальной борьбы «Куреш».</p>	4	-	<p>Идентифицируют наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p> <p>Слушают инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Слушают объяснение учителя, наблюдают за демонстрацией упражнений.</p> <p>Учатся технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Демонстрируют технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Знают назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Умеют качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач</p> <p>Выполняют самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения «Захваты рук и туловища», «Стойки и передвижения в стойке», «Освобождение от захватов», «Захват туловища за пояс», «Выведение соперника из равновесия»</p> <p>Выполняют упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Изучают приёмы борьбы за выгодное положение, приёмы страховки и самостраховки.</p>
11	<p><b>Плавание</b></p> <p>Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс . Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движениям всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.</p>	4	4	<p>Слушают инструктаж по охране труда на занятиях плаванием. Сматрят иллюстративный материал.</p> <p>Наблюдают за демонстрацией учителя и выполнением имитационных упражнений по теме.</p> <p>Выполняют специальные упражнения на сушке (на матах для изучения спортивных способов плавания).</p> <p>Выполняют упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища (на сушке .</p> <p>Выполняют координационные упражнения (на сушке .</p>

11	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Мини-футбол.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Ловля мяча. Отбивание мяча. Броски мяча. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.</p>	9	9	<p>Слушают инструктаж по технике безопасности. Наблюдают за демонстрациями учителя и выполнением тренировочных упражнений по теме. Слушают объяснения учителя «Правила игры в футбол»</p> <p>Выполняют комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p> <p>Изучают тактику игры в обороне, нападении</p> <p>Учебная игра 5:5</p> <p>Выполняют упражнения, развивающие специальную выносливость у футболистов</p> <p>Эстафеты с ф\ мячом</p> <p>Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости</p>
11	<p><b>Прикладная физическая культура</b></p> <p>Полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>	В процессе занятий по видам спорта	Выполняют упражнения прикладной направленности	