

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красноборская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено: на заседании ШМО Протокол № _____ от « 01» сентября 2023 г. Руководитель ШМО _____/С.В. Сергеев/	Согласованно Заместитель директора по УВР _____ Е.А. Салкина от « 01 » сентября 2023 г.	Утверждаю Директор школы _____ Р.В. Кох Приказ №113/о от «01» сентября 2023 г.
--	--	--

Рабочая программа

Наименование курса: физическая культура 11 класс

Уровень общего образования: среднее общее образование

Учитель: Сергеев Сергей Владимирович

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 час

Рабочая программа составлена в соответствии с: в соответствии с Федеральной рабочей программой основного общего образования «Физическая культура» (для 5-9 классов образовательных организаций) и Программы воспитания МОУ Красноборская СОШ на 2023-2024 учебный год.

Программе соответствует учебник: Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень /В.И.Лях.- 6-е изд. М.: Просвещение, 2019 г.

Учитель: _____ Сергеев Сергей Владимирович

с. Красноборск, 2023 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- Овладение способов профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Демонстрировать

Контрольные нормативы	юноши			девушки		
	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
• Бег 30м.с	4.8	5.3	5.5	5.2	5.8	6.0
• Бег 60м.с	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
• Челночный бег 3x10м.с	7.7	8.4	8.6	8.5	9.3	9.7
• Прыжок в длину с места, см	206	190	175	186	165	155
• Прыжок в высоту, см	130	125	110	115	110	100
• 6-минутный бег, м	1500	1250	1100	1300	1050	900
• Бег 1000м, мин.с	3.46	4.23	-----	4.33	5.12	-----
• Наклон вперед из положения сидя, см	11	8	4	16	12	7
• Бег 2000 м	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
• Прыжок в длину с разбега, см	430	380	370	370	330	290
• Метание малого мяча, м	45	40	31	28	23	18
• Подтягивание на высокой перекладине из виса.	9	7	3	----	----	----

• Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	----	----	----	16	12	5
• Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 сек.	----	----	----	25	21	----
• Ходьба на лыжах 2 км.	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
• Ходьба на лыжах 3 км.	14.30	16.30	18.00	Без учёта времени		
• Бег на лыжах 5 км.	Без учёта времени			Без учёта времени		

Планируемые результаты освоения по разделам

Легкая атлетика:

Обучающиеся освоят:

Бег 30 метров с высокого старта Бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину .Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание . Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метания малого мяча (150 г) на дальность. Метание малого мяча (150 г) с места. Метание малого мяча (150 г) с 5-7 шагов разбега

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на средние дистанции .Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)

Учащиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м) - выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель - выполнять метание малого мяча (150 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание - пробегать средние дистанции (1000 м, 1500 м, 2000 м.)
- выполнять специальные беговые упражнения - пробегать кросс до 2000 метров

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метания
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах в разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно. Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Упражнения на брусках: махи, сед ноги врозь, кувырок, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в виси, подъём переворот . Лазанье по канату в три приёма

Опорный прыжок через козла ноги врозь Опорный прыжок через козла согнув ноги

Учащиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя
- выполнять упражнения на брусках
 - выполнять комбинации упражнений на перекладин
 - лазать по канат
 - прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Учащиеся получают возможность научиться :

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
 - выполнять лазанье по шесту
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
 - записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
 - описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
 - выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
 - описывать технику гимнастических упражнений на брусках, на перекладине
 - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусках, на перекладине
 - проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусках, на перекладине

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в различных со склонов различной крутизны. Торможение и поворот упором, плугом. Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков. Прохождение дистанции 4-5 км в равномерном темпе

Учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Учащиеся получат возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
 - выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
 - правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
 - контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
 - описывать технику прохождения спусков со склона
 - осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках

- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Волейбол

Обучающиеся освоят: Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте, в прыжке.. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу .Нижняя прямая подача. Прием подачи снизу. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.

Учащиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя рукам
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подач
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Учащиеся получают возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху

- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

Баскетбол

Обучающиеся освоят: Стойка и перемещение игрока, повороты и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке. Индивидуальная техника защиты /вырывание и выбивание мяча, перехвата/.Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол

Учащиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока, повороты, остановки во время игры
 - выполнять ловлю и передачи мяч
 - выполнять ведение мяча
- выполнять приём броски мяча с места, в движении, в прыжке
 - выполнять приёмы инд. защиты / вырывание, выбивание, перехват мяча/
- выполнять тактические действия / позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2.3х3,4х4.5х
- выполнять нападение быстрым прорывом 3х2

Учащиеся получат возможность научиться:

- описывать технику ловли и передачи мяча, ведения мяча, броска мяча
- выявлять и устранять характерные ошибки при ловли и передачи мяча, ведении мяча, бросков мяч
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия баскетболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры баскетбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

2. Содержание курса

Основное содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. И контроля Подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Плавание . Виды и спортивные способы плавания. Влияние занятий плаванием на организм. Правила соревнований. Техника безопасности на воде.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Легкая атлетика

(30 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

Кроссовая подготовка – 10 (ч)

Гимнастика с элементами акробатики

(21 ч)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;
Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);
Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;
Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;
Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.
Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Спортивные игры

Волейбол

(30 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;
Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;
Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;
Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;
Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Лыжная подготовка

(21 ч)

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

1. Тематическое планирование

Название раздела, тема	Количество часов	ЭОР
Лёгкая атлетика	30	resh.edu.ru
Спринтерский бег	8	resh.edu.ru
Прыжок в длину	4	resh.edu.ru
Прыжок в высоту	2	resh.edu.ru
Метание мяча, гранаты	6	resh.edu.ru
Кроссовый бег	10	resh.edu.ru
гимнастика	21	resh.edu.ru
Висы и упоры, строевые упражнения	4	resh.edu.ru
Опорный прыжок, лазания	4	resh.edu.ru
Акробатические упражнения, упражнения в равновесии	4	resh.edu.ru
Развитие двигательных качеств	6	resh.edu.ru
волейбол	30	resh.edu.ru
История и правила игры, стойка игрока, перемещения	1	resh.edu.ru
Техника приема и передачи мяча	10	resh.edu.ru
Нижняя прямая подача, боковая подача	10	resh.edu.ru
Техника прямого нападающего удара	4	resh.edu.ru
Тактика игры	5	resh.edu.ru

Лыжная подготовка	21	resh.edu.ru
История лыжного спорта, техника безопасности, правила соревнований.	1	resh.edu.ru
Попеременный двухшажный ход	2	resh.edu.ru
Одновременный бесшажный ход Одновременный одношажный ход	3	resh.edu.ru
Переход с одновременных ходов на попеременные	3	resh.edu.ru
Горнолыжная подготовка	2	resh.edu.ru
Коньковый ход	5	resh.edu.ru
Прохождение дистанции 3км, 5км, 4-6 км.	3	resh.edu.ru
Игры на лыжах	2	resh.edu.ru
Всего	102 ч.	