**Содержание программы**  **10-11** **классы**

**(102 часа , 3 часа в неделю)**

**Раздел 1. Основы знаний (7 часов)**

**10 класс** - **Правовые основы физической культуры и спорта**. «Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ (принят в 2007 г). Закон Российской Федерации об образовании (принят в 1992 г)»

**Понятие о физической культуре личности. «**Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности».

**Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. «**Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья**».**

**Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. «**Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями».

**Основные формы и виды физических упражнений. «**Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)**».**

**Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. «**Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье**».**

**Адаптивная физическая культура. «**Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация**».**

**Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. «**Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб**».**

**11 класс** - **Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности**. «Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)» Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

**Основы организации двигательного режима. «**Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом**». Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. «**Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования**».**

**Понятие телосложения и характеристика его основных типов. «**Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения и осанку. Методы контроля за изменением показателей телосложения**».**

**Способы регулирования массы тела человека. «**Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела**».**

**Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. «**Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов**».**

**Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. «**Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства**».**

**Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. «**Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр**».**

**Раздел 2. Физическое совершенствование — 95 часов.**

**Лёгкая атлетика 30 часов**

**10 - 11 класс**. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований

*Совершенствование техники спринтерского бега*.

**10-11 класс** - Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег

*Совершенствование техники длительного бега*

**10-11 класс** *-* Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин Бег на 2000 м (девушки) ***Бег на результат 100м, 2000м (д), 3000м (ю)***

*Совершенствование техники прыжка в длину с разбега*

**10-11 класс** *-*  Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега

*Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега*

***10-11класс*** *-* Прыжки в высоту с 9 -11шагов разбега.

***Прыжки в длину с разбега, с места, в высоту на результат.***

*Совершенствование техники метания в цель и на дальность.*

**10-11 класс (юноши)** – Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**10-11 класс** **(девушки)** – Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14 м.

Метание гранаты 300–500 гс места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния

Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние

***Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.***

*Развитие выносливости.*

**10 - 11 класс** **(юноши)** – «Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка».

**10 - 11 класс** **(девушки) – «**Длительный бег до 20 мин». *Развитие скоростно-силовых способностей*

«Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка».

*Развитие скоростных способностей*

**«** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов».

*Развитие координационных способностей*

**«** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками».

*Самостоятельные занятия*

**«**Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой».

*Совершенствование организаторских умений*

**10-11 класс -** Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

**Баскетбол 12 часов**

Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. «*Комбинации из освоенных элементов техники передвижений*»*

*Совершенствование ловли и передач мяча. «*Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

*Совершенствование техники ведения мяча.* «Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника»

*Совершенствование техники бросков мяча. «*Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника*».*

*Совершенствование техники защитных действий. «*Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)*».*

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. «*Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом*».*

*Совершенствование тактики игры*. «Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. «*Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам*».*

**Гимнастика с основами акробатики 18 часов.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

*Совершенствование строевых упражнений*.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов,*  с предметами*. «*Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении».

*Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.* «С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами» (юноши).

« Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами» (девушки).

*Освоение и совершенствование висов и упоров. «*Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад*» (юноши).* Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок (девушки).

*Освоение и совершенствование опорных прыжков. «*Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад*». «*Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.)*»(юноши)*

*«*Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок*» «*Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)*» (девушки)*

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений. «*Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов*» (юноши.)*

*«*Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов*» (девушки)*

*Развитие координационных способностей*. «Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика»

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости*. «Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами» (юноши).

«Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах» (девушки).

*Развитие скоростно-силовых способностей*. «Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча»

*Развитие гибкости.* «Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами».

*Самостоятельные занятия*. «Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями».

*Овладение организаторскими умениями*. «Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками».

**Лыжная подготовка 17 час.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

*Освоение техники лыжных ходов***.**

**10 класс.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши) **11 класс.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

**Волейбол 12 часов**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. «*Комбинации из освоенных элементов техники передвижений*».*

*Совершенствование техники приема и передач мяча*. «Варианты техники приема и передач мяча».

*Совершенствование техники подач мяча*. «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».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*. «Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам»

**Плавание 3 часа**

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

*Закрепление изученных способов плавания.* Плавание изученными спортивными способами.

*Освоение плавания прикладными способами*. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

*Развитие выносливости*. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз.

*Развитие координационных способностей*. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

**Тематическое планирование рабочей программы**

**10 - 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Темы уроков** | | Количество часов |
| **Основы знаний.**  **7 часов** **(10 класс)** | **Правовые основы физической культуры и спорта**. «Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ (принят в 2007 г). Закон Российской Федерации об образовании (принят в 1992 г)»  **Понятие о физической культуре личности. «**Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности». | | 1 |
| **«**Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья**».** | | 1 |
| **«**Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями». | | 1 |
|  | **«**Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)**».** | | 1 |
|  | **«**Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье**».** | | 1 |
|  | **Адаптивная физическая культура. «**Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация**».** | | 1 |
|  | **«**Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб**».** | | 1 |
| **Основы знаний.**  **7 часов** **(11 класс)** | «Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)» Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | | 1 |
|  | **«**Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом**».** | | 1 |
|  | **«**Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования**».** | | 1 |
|  | **«**Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения и осанку. Методы контроля за изменением показателей телосложения**».** | | 1 |
|  | **«**Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела**».** | | 1 |
|  | **«**Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов**».** | | 1 |
|  | **«**Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства**».**  **«**Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр**».** | | 1 |
| **Лёгкая атлетика**  **30 часов**  I четверть – **18 часов**  IV четверть –**12 часов** | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. | | 1 |
| Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Эстафетный бег. ***Бег на результат на 100 м.*** | | 3 |
| Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин Бег на 2000 м (девушки) ***Бег на результат 2000м (д), 3000м (ю)*** | | 5 |
| Прыжки в длину с 13 -15 шагов разбега. ***Прыжки в длину с места на результат****.* | | 3 |
| Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега. ***Прыжки в высоту на результат.*** | | 3 |
| Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. (юноши). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14 м. (девушки). ***Метание малого мяча в цель на результат****.* | | 3 |
| Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м(юноши).  Метание гранаты 300–500 гс места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния (девушки)  ***Метание гранаты в цель и на дальность на результат.*** | | 3 |
| Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши).  Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).  ***Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.*** | | 3 |
| *Развитие выносливости.*  «Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка» (юноши). **«**Длительный бег до 20 мин» (девушки). | | 6 |
| *Развитие скоростно-силовых способностей*  «Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка».  *Развитие скоростных способностей*  **«** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов».  *Развитие координационных способностей*  **«** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками». | |  |
| **Баскетбол**  **12 часов**  I четверть - **4 часов** IV четверть- **8 часов.** | Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.  *«*Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). «Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника» | | 3 |
| *«*Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника*». «*Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)*».* | | 3 |
| *«*Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом*».* | | 3 |
| «Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите». | | 3 |
| *«*Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам*».* | | в процессе  уроков |
| **Гимнастика с основами акробатики**  II четверть - **18 часов** | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. | | в процессе  уроков |
| *Совершенствование строевых упражнений*.  Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.  *Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов,*  с предметами*. «*Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении».  *Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.* «С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами» (юноши).  « Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами» (девушки). | | в процессе  уроков |
| *Освоение и совершенствование висов и упоров.*  *«*Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад*» (юноши).* «Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок «(девушки) .  ***Зачёт комбинаций .*** | | 4 |
| *Освоение и совершенствование опорных прыжков.*  *«*Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.)*» (юноши)*  *«*Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)*» (девушки)*  ***Зачёт опорного прыжка.*** | | 4 |
| *Освоение и совершенствование акробатических упражнений.*  *«*Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов» (юноши.)  *«*Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках». Комбинации из ранее освоенных элементов» (девушки)  ***Зачёт акробатических комбинаций .*** | | 5 |
| *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*. «Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами» (юноши).  «Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах» (девушки).  ***Зачёт .*** | | 5 |
| **Лыжная подготовка**  III четверть - **17 час** | | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 |
| *Освоение техники лыжных ходов***.**  **10 класс.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши) | 16 |
| *Освоение техники лыжных ходов***.**  **11 класс.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). | 16 |
| **Волейбол 15 часов**  III **-** **11 часов**  IV четверть- **4часа** | | *Совершенствование техники приема и передач мяча*. «Варианты техники приема и передач мяча».  *Совершенствование техники подач мяча*. «Варианты подач мяча»  *Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. «*Комбинации из освоенных элементов техники передвижений*».* | 5 |
| *Совершенствование тактики игры*. « Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите». | 5 |
| *Совершенствование техники нападающего удара*. «Варианты нападающего удара через сетку».  *Совершенствование техники защитных действий.* «Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка». | 5 |
|  | | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*. «Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам» | в процессе  уроков |
| **Плавание**  II четверть -**3 часа** | | Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | 1 |
| *Закрепление изученных способов плавания.* Плавание изученными спортивными способами.  *Освоение плавания прикладными способами*. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. | 1 |
| *Развитие выносливости*. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз.  *Развитие координационных способностей*. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). | 1 |
|  | |  |  |

**10 класс**

Учащийся 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 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).

*Учащийся 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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные 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.*

**11 класс**

Учащийся 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 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).

*Учащийся 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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные 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.*

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%255b%255d%3D38&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVIJStpwj6VcD5YHMaNwvSmHHaUg)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». [http://www.openclass.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.openclass.ru&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNF0joSYknTVb06yP1c92eoZP1ZnDA)

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEiiKvGHrSFKG8qfTJ_goHJ2vPdPg)

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7lDSPhhf6jk4i1CbEiI7Nqg)

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

[http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw)

1. Сайт «ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.[uchportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg)

2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura

3. [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fppt4web.ru%2Fprezentacii-po-fizkulture&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHFRckbyfqdMx0qslsLjSavq4yRhw)

4.[http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw)

5. [pedsovet.su/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fload%2F220&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEWto2ODDQUJgETtqTM2Z9GP_unjQ)

6.[http://videouroki.net](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2jN8Ag)  На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм