

**Рассмотрено.**

Председатель методического объединения  
ОУ «Гимназия «Авиатор»

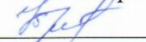


Шитова Е.Г.

«28» августа 2023

**Согласовано.**

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



Коротина Е.В.

«30» августа 2023

**Утверждаю.**

Директор  
МОУ «Гимназия «Авиатор»



Иванова О.В.

Приказ № 104

«31» августа 2023

**Рабочая программа**  
среднего общего образования  
по предмету «Физическая культура»  
для 11 классов  
Стромца Игоря Андреевича

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

г. Саратов  
2023 – 2024 учебный год

Рабочая программа по предмету «Физической культуре» 11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Данная программа ориентирована на использование учебников:

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

Учебный план МОУ «Гимназия «Авиатор» на изучение предмета «Физическая культура» предусматривает в 11 классе по 2 часа в неделю, что составляет 68 часа. Общее количество часов за ступень среднего общего образования - 136

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

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

### **Планируемые личностные результаты**

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

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## Планируемые метапредметные результаты

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

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

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## **Планируемые предметные результаты**

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

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

Выпускники начнут осознанно применять комплексы упражнений оздоровительной, корригирующей и реабилитационной направленности с учетом собственных интересов и потребностей, индивидуальных показателей здоровья и физического развития, характера трудовой и учебной деятельности. За счет овладения техническими действиями и приемами из современных единоборств выпускники будут способны к активной самозащите и самообороне в нестандартных и экстремальных ситуациях.

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

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

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

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

**Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:**

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:**

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:** выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования (136 часа)**

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

#### ***Физическая культура в жизни современного человека***

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из

статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Современные оздоровительные системы***

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

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

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

### ***Физическая культура и продолжительность жизни человека***

Профилактика старения средствами физической культуры.

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

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



## **Раздел II. Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока)**

### ***Организация самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока)***

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

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

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

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

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

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

### ***Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой (в процессе урока)***

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

### ***Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры***

Правила подготовки к туристскому походу.

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

### ***Оздоровительно-гигиенические процедуры***

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

### ***Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО***

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

Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки.

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

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

### **Раздел III. Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

**Тема 1. Гимнастика с основами акробатики:** закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине.

Техника выполнения гимнастической комбинации на брусках.

**Тема 2. Легкая атлетика:** оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши). Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Прикладно-ориентированная деятельность (в процессе урока)***

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

Тематическое планирование

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Легкая атлетика	34	18	-	-	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	9	-	9	-	-
4	Баскетбол	9	-	5	4	-
5	Волейбол	16	-	-	16	-
	Итого	68	18	14	20	16

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

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Содержание	Количество часов теория/ практика
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>18</b>
1	Инструктаж по охране труда. Проект: «Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих»	Определять понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки. Анализировать роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек.	Теория 1 час
2	<b>Повторение</b> техники бега на короткие дистанции	Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Практика 1 час
3	<b>Повторение</b> спринтерского бега. Использование ИКТ.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. Использование ИКТ.	Практика 1 час
5	<b>Повторение</b> техники бега с низкого старта.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции.	Практика 1 час
6	Контрольный урок: бег 30 метров	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции.	Практика 1 час
7	<b>Повторение</b> техники бега на средние длинные дистанции	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.	Практика 1 час
8	<b>Повторение</b> техники высокого старта	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.	Практика 1 час

9	<b>Повторение</b> техники высокого старта	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.	Практика 1 час
10	Контрольный урок: бег 1000 м –дев. и 2000 м - юноши	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат.	Практика 1 час
11	<b>Повторение</b> техники прыжка в длину с места.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Практика 1 час
12	<b>Повторение</b> техники прыжка в длину с разбега	Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление навыков выполнения ходьбы и бега	Практика 1 час
13	<b>Повторение</b> техники прыжка в длину с места.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Практика 1 час
14	Контрольный урок: прыжок в длину с места.	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат.	Практика 1 час
15	<b>Повторение</b> техники эстафетного бега.	Знакомство с техникой эстафетного бега и ее особенностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега.	Практика 1 час
16	Отработка техники передачи эстафетной палочки	Разучивание передачи эстафетной палочки.	Практика 1 час
17	Отработка техники передачи эстафетной палочки	Разучивание передачи эстафетной палочки.	Практика 1 час
18	Развитие выносливости. Прыжки через скакалку.	Выполнение прыжков разными способами, в различном темпе, переход с одного вида прыжка на другой. Работа с различной интенсивностью.	Практика 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>5 часов</b>
19	Инструктаж по баскетболу. Передвижение в защитной стойке. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	Практика 1 час
20	Ловля мяча в движении. Броски в кольцо с места. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Техника броска в движении после ловли мяча. Выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять	Практика 1 час

		изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	
21	Техника штрафного броска. Использование ИКТ.	Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания.	Практика 1 час
22	Контрольный урок: бросок в кольцо.	Демонстрация бросков в кольцо со штрафной линии	Практика 1 час
23	Двухсторонняя учебная игра.	Закрепление основных технических и тактических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований.	Практика 1 час
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>11 часов</b>
24	ПИД по теме «Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития»	Характеризовать основные формы прикладно-ориентированной физической культуры, их содержание и целевое назначение. Обосновывать основные формы соревновательно-достиженческой физической культуры, их содержание и целевое назначение. Характеризовать структурную организацию комплекса ГТО, его нормативно-тестирующую часть.	Теория 1 час
25	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися лежа (девочки), подтягивания из вися на большой перекладине (юноши). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Выпрыгивания, «писталетик».	Практика 1 час
26	Повторение акробатических комбинаций VII, VIII, IX, X класса.	Выполнение строевых команд. Повторение техники выполнения акробатических элементов пройденных в 7, 8, 9 классе.	Практика 1 час
27	Разучивание акробатической комбинации	Ласточка, березка, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно. Исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час
28	Контрольный урок: акробатическая комбинация	Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час

29	Упражнения на гимнастическом бревне (девушки). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Практика 1 час
30	Упражнения на гимнастическом бревне (девушки). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине (юноши).	Практика 1 час
31	Контрольный урок: комбинация элементов на гимнастическом бревне (девушки), высокая перекладина (юноши)	Демонстрировать технику элементов на гимнастическом бревне (девушки), на высокой перекладине (юноши), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	Практика 1 час
32	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки.	Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.	Практика 1 час
33	Комплексы регулирования массы тела и профилактики острых респираторных заболеваний.	Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.	Практика 1 час
34	Комплексы упражнений на формирование и	Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для	Практика



	коррекцию осанки.	комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.	1 час
<b>Волейбол</b>			<b>10 часов</b>
35	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Теоретическая подготовка. Использование ИКТ.	История возникновения и развития волейбола в России. Специальная терминология волейбола в процессе занятий. Судейские жесты и правила игры в волейбол.	Теория 0,5 часа Практика 0,5 часа
36	Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке.	Практика 1 час
37	Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке.	Практика 1 час
38	Контрольный урок: передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	Демонстрация техники передачи двумя руками сверху и снизу.	Практика 1 час
39	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Практика 1 час
40	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя	Практика 1 час

		руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону.	
41	Контрольный урок: приемы мяча двумя руками сверху и снизу.	Демонстрация техники приема мяча двумя руками сверху и снизу.	Практика 1 час
42	Техника приема и передачи мяча.	Индивидуальная работа с мячом. Отработка передачи и приемов мяча в парах, тройках. Учебная игра.	Практика 1 час
43	Техника передачи мяча в прыжке.	Передача мяча над собой, в прыжке. Выполнить во встречных колоннах. Водящий передачей направляет мяч первому в колонне, уча передачей посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. - то же, но после передачи из колонны уча бежит на место водящего, а водящий после передачи идет в конец колонны. 12 минут. 30раз. 10раз. Передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой.	Практика 1 час
44	Техника прямого нападающего удара.	Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу. Нападающий удар с передачи.	Практика 1 час
<b>Баскетбол</b>			<b>8 часов</b>
45	ПИД по теме: «Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями »	Измерять уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели. Планировать режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики физической работоспособности.	Практика 1 час

46	Инструктаж по техники безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча и передвижение в защитной стойке.	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.	Практика 1 час
47	Техника поворотов на месте и в движении. Использование ИКТ.	Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся. Меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения), в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п. В ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).	Практика 1 час
48	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола.	Передача одной рукой от головы или сверху, передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку пас от груди, пас с отскоком; пас из-за головы; пас сбоку. Передача между игроками без удара мяча об пол, пас в пол с отскоком напарнику по команде.	Практика 1 час
49	Контрольный урок: техника поворотов и передачи мяча.	Демонстрация техники поворотов и передачи мяча в учебной игре.	Практика 1 час
50	Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча.	Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства. Перехват мяча при его движении.	Практика 1 час
51	Техника передачи мяча при встречном движении.	Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении	Практика

		неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места. Передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков. Передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.	1 час
52	Контрольный урок: приемы защиты.	Демонстрация игровых приемов защиты.	Практика 1 час
<b>Легкая атлетика</b>			<b>16</b>
53	Инструктаж по охране труда. Физическое совершенствование.	Беседа о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся. Техника безопасности. Равномерный бег. ОРУ., Комплекс упражнений для коррекции массы тела. С/И	Практика 1 час
54	<b>Повторение</b> техники челночного бега 3x10м	Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	Практика 1 час
55	<b>Повторение</b> техники челночного бега 3x10м	Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	Практика 1 час
56	Контрольное тестирование: челночный бег 3x10м	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	Практика 1 час
57	Инструктаж по охране труда. Физическое совершенствование.	Беседа о значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся. Техника безопасности. Равномерный бег. ОРУ., Комплекс упражнений для коррекции массы тела. С/И	Практика 1 час
58	<b>Повторение</b> техники метания малого мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска.	Практика 1 час
59	<b>Повторение</b> техники метания малого мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска.	Практика 1 час
60	<b>Повторение</b> техники метания на точность в горизонтальную и вертикальную цель	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска.	Практика 1 час
61	<b>Повторение</b> техники метания на точность в горизонтальную и вертикальную цель	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска.	Практика 1 час
62	Контрольный урок: метания малого мяча на дальность	Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат.	Практика 1 час
63	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Практика 1 час

64	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Практика 1 час
65	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями.	Практика 1 час
66	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса и спины.	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями.	Практика 1 час
67	Упражнения на укрепления мышц нижних конечностей.	ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями.	Практика 1 час
68	Упражнения для развития силы.	ОРУ. Работа индивидуальная, в парах. Работа с отягощениями.	Практика 1 час

