

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Большебрусная средняя общеобразовательная школа №7»

Рассмотрено на заседании МО протокол № 1 от «30» 08 2021г <i>В.В. Глушкова</i>	Согласовано Заместитель директора по УВР Кокорина О.А. <i>Ref</i> «31» 08 2021г.	Утверждаю Директор МБОУ «Большебрусная СОШ №7» Глушкова В.В. <i>В.В.</i> Приказ № 18-р От «31» 08 2021г. 
--	--	---

Рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

5а,б ,6а,б,7а,б,8а,б.9а,б

Составили:

учителя физкультуры:

Злобина Ф.Л.

Кучеренко Ж.Ш.

1 квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу физическая культура 10-11 класса составлена на основе авторской программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений под редакцией А.П.Матвеева с учетом федерального компонента государственного образовательного стандарта, изучение физической культурой 210 часов, которые распределены по классам следующим образом:

10-11 класс – 102 часа, 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности утвержденным приказом Минобразования РФ от 05.03. 2004 года № 1089.

Программой отводится на человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона 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).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (*юноши*) и шейпинг (*девушки*) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Физическое совершенство

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом).

Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши).

Первый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднятие рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднятие ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад.

Первый курс (вторая серия). Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднятие рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднятие ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднятие туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднятие на носках.

Второй курс. Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднятие штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднятие рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на

груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги.

Третий курс (первая серия). Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди.

Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.

Третий курс (вторая серия). Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднимание грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках.

Четвертый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

Четвертый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.

Пятый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из

полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища.

Пятый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднятие туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднятие и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны.

Шестой курс. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднятие туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднятие штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднятие штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища.

Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки). Упражнения общего воздействия. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).

Упражнения для мышц живота (сгибателей). Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднятие ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднятие правой ноги до вертикального положения; то же, но поднятие левой ноги; то же, но одновременное поднятие ног.

Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднятие туловища.

Упражнения для мышц спины (разгибателей). Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднятие ног; то же, но одновременное поднятие ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднятие туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.

Упражнения для ягодичных мышц. Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с

круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы подниманием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.

Упражнения для отводящих мышц бедра. Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на левом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежа на левом боку.

Упражнения для мышц бедра (разгибателей). Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание ног до горизонтального положения.

Упражнения для мышц бедра (сгибателей). Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).

Упражнения для мышц стопы и голени. Стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднимание гантелей к груди.

Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом.

Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.

Упражнения в системе спортивной подготовки. Гимнастика на спортивных снарядах (юноши). Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Гимнастика на спортивных снарядах (девушки). Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на

нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага полки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

Плавание. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Физическая культура

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические 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.*

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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

10-11 класс

Ключевые воспитательные задачи

-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.

- групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

Отформатировано: без нумерации

Отформатировано: Отступ: Слева: 1,88 см, без нумерации

Отформатировано: Отступ: Слева: 1,25 см, без нумерации

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Формы работы
1	Легкая атлетика	34	включение в урок игровых процедур, игра-соревнование, урок мастер-класс, «Предметный кроссворд», тестирование по разделам
2	Подвижные игры	32	
3	Лыжная подготовка	20	
4	Гимнастика	16	
	Итого	102	

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Количество часов	Тема
		Легкая атлетика

← **Отформатировано:** Отступ: Слева: 0 см, Первая строка: 0 см

← **Отформатировано:** Отступ: Слева: 0 см, Первая строка: 0 см

1	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения.
2	1	Бег 500 м. Прыжки в длину с места.
3	1	Бег 800 м. Метание гранаты (500-700 гр)
4	1	Кроссовая подготовка 20 минут. Беговые упражнения
5	1	Бег 100 м. Повторный бег, переменный бег.
6	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 400 м. Спринт.
7	1	Бег 20 м. с высокого старта. Эстафетный бег
8	1	Техника бега на длинные дистанции до 2000 м
9	1	Челночный бег 3X10. Спортивные игры- футбол
10	1	Непрерывный бег (6 мин.) на результат. Спортивные игры- футбол.
11	1	Развитие скоростной выносливости. Непрерывный бег (6 мин.) на результат. Спортивные игры.
12	1	Повторный и переменный бег на отрезках . Спринт
13	1	Повторный и переменный бег на отрезках до 400м . Спринт. Прыжки
14	1	ОФП. Бег на короткие дистанции. Спортивные игры.
15	1	Развитие выносливости. Перекладина. Угол 90°. Спортивные игры.
16	1	Развитие силовых способностей. Упражнения на перекладине
17	1	Перекладина (зачет). Угол 90° (зачет). Футбол. Элементы волейбола.
18	1	Прыжки с места (зачет). Спортивные игры (футбол, элементы волейбола)
Спортивные игры		
19	1	Т.Б на уроках по баскетболу. Ведение мяча в движении.
20	1	Повторение различных передач
21	1	Основные правила игры. Учебная игра.

Отформатировано: По центру

22	1	Передвижение в нападении и защите. Игра.
23	1	Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, игра
24	1	Ловля мяча после отскока от щита. Игра.
25	1	Передача мяча одной рукой переводом. Игра.
26	1	Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Игра.
27	1	Броски мяча с различных дистанций. Штрафной бросок. Игра.
28	1	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от головы. Игра.
29	1	Совершенствование техники ведения мяча на 2 шага. Передача мяча по высокой траектории. Игра.
30	1	Техника ведения мяча на 2 шага. Учебная игра.
31	1	ОРУ. Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра.
32	1	ОФП. Совершенствование техники броска мяча от головы. Бросок в корзину одной рукой от головы. Игра.
33	1	Эстафеты с мячами. Учебно - тренировочная игра.
Гимнастика		
34	1	Инструктаж ТБ по гимнастике. Кувырки :вперед, назад в группировке. Кувырок назад через плечо из на лопатках в полушпагат; упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
35	1	Развитие координационных способностей. Стойки: мальчики- стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Девочки- стойка на голове, из положения мост", опускание в упор стоя на правом (левом) колене
36	1	ОФП. Развитие силовых способностей, строевые упражнения Упражнение на пресс за 1 мин.
37	1	Строевые упражнения. Поднимание туловища за 1 минуту
38	1	ОФП. Кувырок вперед и назад – слитно. Стойка на голове и руках силой из упора присев.

39	1	Основы строевой подготовки. ОФП.
40	1	ОФП . Гимнастическая перекладина.
41	1	ОРУ .Прыжки через скакалку. Учет.
42	1	ОРУ . Висы на перекладине. Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа.
43	1	Силовая подготовка . Упражнение в висе на перекладине.
44	1	Силовая подготовка. Пресс за 1 м.
45	1	Развитие координационных способностей . Челночный бег 4*10м. учет.
46	1	ОФП. Подтягивание на перекладине. Эстафетный бег.
47	1	Развитие скоростно-силовых способностей . Эстафеты.
48	1	ОРУ. Полоса препятствий .
Лыжная подготовка		
49	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход
50	1	Техника выполнения поворотов : махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, упором"; передвижение на лыжах.
51	1	Совершенствование техники :попеременный , четырехшажный ход
52	1	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение до 3 км.
53	1	Совершенствование техники: подъемов , спусков . Торможение. Передвижение на лыжах.
54	1	Передвижение на лыжах до 3 км . Спуски, подъемы.
55	1	Совершенствование техники переходов с попеременных ходов на одновременные.
56	1	Преодоление крутых подъемов, спусков (бегом на лыжах, в низкой стойке). Преодоление трамплина.
57	1	Совершенствование техники конькового хода.
58	1	Прохождение дистанции до 3 км. коньковым ходом
59	1	Коньковый ход переход на попеременный.
60	1	Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.

61	1	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.
62	1	Переходы : Коньковый ход – одновременно двухшажный.
63	1	Прохождение дистанции до 3 км .Применение хода в зависимости от рельефа местности.
64	1	Совершенствование техники изученных лыжных ходов и переходов.
65	1	Совершенствование Конькового хода.
66	1	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин.
67	1	Прохождение дистанции до 3 км .Торможения и поворота плугом.
68	1	Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, упором"; передвижение на лыжах.
69	1	Коньковый ход, классический ход. Прохождение дистанции до 3 км.
Спортивные игры		
70	1	Т.Б на уроках по спортивным играм. Основные правила игры волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке .
71	1	Подача (верхняя и нижняя) мяча. Учебная игра.
72	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи.
73	1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подача (верхняя) мяча. Прием мяча. Игра.
74	1	Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку.
75	1	Игра в защите (прием, передача мяча). Игра.
76	1	Игра в защите (прием, передача мяча). Игра.
77	1	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.
78	1	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.
79	1	Прием мяча с подачи. Действие игроков в защите. Игра
80	1	Подача (верхняя) мяча. Передача мяча. Игра.
81	1	Игра в защите (прием, передача мяча, блокировка).

82	1	Верхние передачи мяча. Игра в защите (прием, передача мяча, блокировка).
83	1	ОФП. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра
84	1	Учебная игра в волейбол .
Легкая атлетика		
85	1	Развитие выносливости : бег 1000 м. Спортивные игры (футбол)
86	1	Развитие выносливости. Спортивные игры. Бег на короткие дистанции
87	1	Кроссовая подготовка 20 минут (чередование бег-ходьба). Спортивные игры. (футбол)
88	1	Развитие выносливости :кросс. Спортивные игры –футбол .
89	1	Повторный бег, переменный бег. Спортивные игры (футбол)
90	1	Спринт: Бег 30- 60 м.. Спортивные игры. (футбол)
91	1	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
92	1	Бег 20 м. с высокого старта.Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Спортивные игры.
93	1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м.
94	1	Бег на 30-60- м. Развитие скоростных способностей.
95	1	Развитие координационных способностей . Челночный бег 10X10.
96	1	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.
97	1	Непрерывный бег (6 мин.) на результат, метание гранаты на дальность.
98	1	Бег 800 м. Метание гранаты на дальность.

99	1	Непрерывный бег до 8 мин. Развитие силовых и координационных способностей.
100	1	Повторный и переменный бег на отрезках 60-100 м. Спринт.
101	1	Бег на отрезках до 100м . Развитие силовых и координационных способностей.
102	1	Повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м. Спортивные игры (футбол)
103	1	Развитие силовых и координационных способностей.- челночный бег 3х10.
104	1	Развитие силовых и координационных способностей.- Спринтерский бег.
105	1	Развитие скоростных способностей . Повторный и переменный бег на отрезках 60-100 м. Футбол.

Тематическое планирование 11 класс

<u>№ урока</u>	<u>Количество часов</u>	<u>Тема</u>
<u>Легкая атлетика</u>		
<u>1</u>	<u>1</u>	<u>Техника безопасности по легкой атлетике .Бег на короткие дистанции.</u>
<u>2</u>	<u>1</u>	<u>Л/А Кроссовая подготовка.Техника прыжка в длину с места.</u>
<u>3</u>	<u>1</u>	<u>Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Метание гранаты (700 гр)</u>
<u>4</u>	<u>1</u>	<u>Бег на длинные дистанции до 2000-3000 м.</u>
<u>5</u>	<u>1</u>	<u>Бег на короткие дистанции -100 м. Повторный бег, переменный бег.</u>
<u>6</u>	<u>1</u>	<u>Развитие скоростно-силовых способностей</u>
<u>7</u>	<u>1</u>	<u>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки</u>
<u>8</u>	<u>1</u>	<u>Кроссовая подготовка, техника бега на длинные дистанции.</u>
<u>9</u>	<u>1</u>	<u>Челночный бег 10X10. Спортивные игры.</u>
<u>10</u>	<u>1</u>	<u>Непрерывный бег (6 мин.) на результат. Спортивные игры.</u>
<u>11</u>	<u>1</u>	<u>Развитие выносливости. Бег до 1000 м. на результат. Спортивные игры.</u>
<u>12</u>	<u>1</u>	<u>Повторный и переменный бег на отрезках 200 м. Спринт</u>
<u>13</u>	<u>1</u>	<u>ОФП. Спринт на 60 м.</u>
<u>14</u>	<u>1</u>	<u>ОФП. Перекладина-подтягивание сериями. Спорт. Игры.</u>

<u>15</u>	<u>1</u>	<u>Развитие выносливости.</u> <u>Перекладина. Угол 90°. Спортивные игры.</u>
<u>16</u>	<u>1</u>	<u>Силовая подготовка: подтягивание сериями, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, поднятие туловища из различных исходных положений. Спортивные игры.</u>
<u>17</u>	<u>1</u>	<u>Развитие выносливости, кросс на длинные дистанции. Футбол.</u>
<u>18</u>	<u>1</u>	<u>Бег.Прыжки с места</u>
<u>Спортивные игры</u>		
<u>19</u>	<u>1</u>	<u>Спортивные игры. Т.Б. по спортивным играм.</u> <u>Ведение мяча в движении</u>
<u>20</u>	<u>1</u>	<u>Ловля, ведение и передача мяча в движении.</u>
<u>21</u>	<u>1</u>	<u>Основные правила игры.Игра</u>
<u>22</u>	<u>1</u>	<u>Передвижение в нападении и защите. Игра.</u>
<u>23</u>	<u>1</u>	<u>Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.</u> <u>игра</u>
<u>24</u>	<u>1</u>	<u>Ловля мяча после отскока от щита. Игра.</u>
<u>25</u>	<u>1</u>	<u>Передача мяча одной рукой переводом. Игра.</u>
<u>26</u>	<u>1</u>	<u>Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Игра.</u>
<u>27</u>	<u>1</u>	<u>Броски мяча с различных дистанций. Штрафной бросок. Игра.</u>
<u>28</u>	<u>1</u>	<u>Ловля и передача мяча двумя руками от головы. Игра.</u>
<u>29</u>	<u>1</u>	<u>Ведение мяча. 2 шага. Передача мяча по высокой траектории. Игра.</u>
<u>30</u>	<u>1</u>	<u>Ведение мяча. 2 шага. Передача мяча по высокой траектории. Игра.</u>
<u>31</u>	<u>1</u>	<u>Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра.</u>
<u>32</u>	<u>1</u>	<u>Бросок от головы. Бросок в корзину одной рукой от головы. Игра.</u>
<u>33</u>	<u>1</u>	<u>Учебно - тренировочная игра с заданиями</u>
<u>Гимнастика</u>		

<u>34</u>	<u>1</u>	<u>Инструктаж ТБ по гимнастике.. Кувырки :вперед, назад в группировке; кувырок вперед ноги крестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад через плечо из на лопатках в полушпагат; упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.</u>
<u>35</u>	<u>1</u>	<u>Стойки: мальчики- стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, девочки- стойка на голове из положения мост", опускание в упор стоя на правом (левом) колене</u>
<u>36</u>	<u>1</u>	<u>Развитие силовых способностей, строевые упражнения Упражнение на пресс за 1 мин.</u>
<u>37</u>	<u>1</u>	<u>Строевые упражнения. Поднимание туловища за 1 минуту</u>
<u>38</u>	<u>1</u>	<u>Кувырок вперед и назад – слитно, стойка на голове и руках силой из упора присев</u>
<u>39</u>	<u>1</u>	<u>Основы строевой подготовки;</u>
<u>40</u>	<u>1</u>	<u>Гимнастическая перекладина</u>
<u>41</u>	<u>1</u>	<u>Прыжки через скакалку. Учет.</u>
<u>42</u>	<u>1</u>	<u>Висы на перекладине</u>
<u>43</u>	<u>1</u>	<u>Упражнение в висе на перекладине.</u>
<u>44</u>	<u>1</u>	<u>Силовая подготовка</u>
<u>45</u>	<u>1</u>	<u>Челночный бег 4*9м., учет.</u>
<u>46</u>	<u>1</u>	<u>Подтягивание на перекладине. Эстафетный бег.</u>
<u>47</u>	<u>1</u>	<u>Развитие скоростно-силовых способностей</u>
<u>48/</u>	<u>1</u>	<u>Полоса препятствий</u>
<u>Лыжная подготовка</u>		
<u>49</u>	<u>1</u>	<u>ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход</u>
<u>50</u>	<u>1</u>	<u>Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, упором"; передвижение на лыжах.</u>
<u>51</u>	<u>1</u>	<u>Попеременный , четырехшажный ход</u>
<u>52</u>	<u>1</u>	<u>Согласованные движения рук и ног в поперечном четырехшажном ходе. Передвижение 2,8 км.</u>

<u>53</u>	<u>1</u>	<u>Подъемы. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах. Кросс 2-3 км.</u>
<u>54</u>	<u>1</u>	<u>Преодоление препятствий: произвольным способом; способом перешагивания. Передвижение на лыжах. Спуск.</u>
<u>55</u>	<u>1</u>	<u>Переход с попеременных ходов на одновременные.</u>
<u>56</u>	<u>1</u>	<u>Преодоление крутых подъемов, спусков (бегом на лыжах, в низкой стойке). Преодоление трамплина.</u>
<u>57</u>	<u>1</u>	<u>Коньковый ход</u>
<u>58</u>	<u>1</u>	<u>Прохождение дистанции до 3,5 км. коньковым ходом</u>
<u>59</u>	<u>1</u>	<u>Коньковый ход (попеременный).</u>
<u>60</u>	<u>1</u>	<u>Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.</u>
<u>61</u>	<u>1</u>	<u>Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.</u>
<u>62</u>	<u>1</u>	<u>Коньковый ход – одновременно двухшажный ход</u>
<u>63</u>	<u>1</u>	<u>Применение хода в зависимости от рельефа местности</u>
<u>64</u>	<u>1</u>	<u>Совершенствование техники изученных лыжных ходов и переходов.</u>
<u>65</u>	<u>1</u>	<u>Коньковый ход.</u>
<u>66</u>	<u>1</u>	<u>Преодоление бугров и впадин.</u>
<u>67</u>	<u>1</u>	<u>Торможения и поворота плугом. Коньковый ход</u>
<u>68</u>	<u>1</u>	<u>Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, упором"; передвижение на лыжах.</u>
<u>69</u>	<u>1</u>	<u>Коньковый ход, классический ход</u>
<u>Спортивные игры</u>		
<u>70</u>	<u>1</u>	<u>Основные правила игры</u> <u>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.</u>
<u>71</u>	<u>1</u>	<u>Подача (верхняя) мяча. Прием мяча. Игра.</u>
<u>72</u>	<u>1</u>	<u>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</u>
<u>73</u>	<u>1</u>	<u>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подача (верхняя) мяча. Прием мяча. Игра.</u>
<u>74</u>	<u>1</u>	<u>Отбивание мяча кулаком через сетку.</u>

<u>75</u>	<u>1</u>	<u>Игра в защите (прием, передача мяча). Игра.</u>
<u>76</u>	<u>1</u>	<u>Игра в защите (прием, передача мяча). Игра.</u>
<u>77</u>	<u>1</u>	<u>Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.</u>
<u>78</u>	<u>1</u>	<u>Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.</u>
<u>79</u>	<u>1</u>	<u>Прием мяча с подачи. Действие игроков в защите.</u>
<u>80</u>	<u>1</u>	<u>Подача (верхняя) мяча. Передача мяча. Игра.</u>
<u>81</u>	<u>1</u>	<u>Игра в защите (прием, передача мяча, блокировка). Игра.</u>
<u>82</u>	<u>1</u>	<u>Верхние передачи мяча. Игра в защите (прием, передача мяча, блокировка). Игра.</u>
<u>83</u>	<u>1</u>	<u>Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра</u>
<u>84</u>	<u>1</u>	<u>Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра</u>
<u>Легкая атлетика</u>		
<u>85</u>	<u>1</u>	<u>Бег 1000 м. (выносливость). Спортивные игры (футбол)</u>
<u>86</u>	<u>1</u>	<u>Развитие выносливости.</u> <u>Бег на короткие дистанции</u>
<u>87</u>	<u>1</u>	<u>Кроссовая подготовка 20 минут (бег-ходьба). Спортивные игры.</u>
<u>88</u>	<u>1</u>	<u>Кроссовая подготовка</u>
<u>89</u>	<u>1</u>	<u>Бег 100 м. Повторный бег, переменный бег. Спортивные игры</u> <u>(футбол)</u>
<u>90</u>	<u>1</u>	<u>Бег 60 м. Спринт, гладкий бег Спортивные игры.</u> <u>(футбол)</u>
<u>91</u>	<u>1</u>	<u>Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон</u>
<u>92</u>	<u>1</u>	<u>Бег 20 м. с высокого старта .Эстафетный бег (Nx250 м.). Передача</u> <u>эстафетной палочки. Спортивные игры.</u>

<u>93</u>	<u>1</u>	<u>Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м.</u>
<u>94</u>	<u>1</u>	<u>Развитие скоростных способностей.</u>
<u>95</u>	<u>1</u>	<u>Челночный бег 10X10.</u>
<u>96/</u>	<u>1</u>	<u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u>
<u>97</u>	<u>1</u>	<u>Непрерывный бег (6 мин.) на результат, метание гранаты на дальность.</u>
<u>98</u>	<u>1</u>	<u>Метание гранаты на дальность.</u>
<u>99</u>	<u>1</u>	<u>Развитие силовых и координационных способностей.</u>
<u>100</u>	<u>1</u>	<u>Повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м. Спринт.</u>
<u>101</u>	<u>1</u>	<u>Развитие силовых и координационных способностей.</u>
<u>102</u>	<u>1</u>	<u>Повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м. Спринт.</u>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575870

Владелец Глушкова Вероника Владимировна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022