

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»
Первомайского района г. Ижевска

Рассмотрено
на заседании методического совета
школы протокол № 1
« 25 » августа 2023г.

Принято
на заседании педагогического
совета протокол № 1
« 28 » августа 2023г.



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 18»
Е.В.Болотова
Приказ № 176 о.д. от 30.08.23г..

Составлена
на основании федерального
государственного образовательного
стандарта СОО, примерной программы
по физической культуре

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
11 класс

Учитель
Хазиева Н.Л.
Высшая квалификационная категория

2023-2024 учебный год

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса разработана на основе Примерной государственной программы по физической культуре и авторской программы: Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
Данная программа допущена Министерством образования Российской Федерации, соответствует федеральному компоненту государственного стандарта образования.

Данная рабочая программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Обучающиеся, освобождённые от уроков физической культуры, присутствуют на уроках в сменной обуви и выполняют теоретический материал.

Обучающимся подготовительной группы по физкультуре разрешается заниматься вместе с классом с учётом ограничений в интенсивности и объёме нагрузок. Подготовительная группа по физкультуре предполагает недопущение учащихся, которые находятся в её составе, к интенсивным физическим нагрузкам, а также упражнениям состязательного характера.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит *физкультурная деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как цель и условие развития физической культуры личности.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 11 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федерального Закона № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 21.09.2022 № 858.
3. Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании МОиН РФ от 07.06.2005 г. № 03-1263)
4. Положения о структуре рабочей программы МБОУ «СОШ № 18»;
5. Учебного плана МБОУ «СОШ № 18»
6. Письмо МОиН РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения «Физической культуры», которые определены стандартом.
Предмет представлен на базовом уровне. На изучение предмета отведено 102 часа за год, из расчета 3 часа в неделю.

Уроки физической культуры проводятся в школьном спортивном зале, пришкольном спортивном городке, в тренажерном зале. В зимний период занятия на открытом воздухе проводятся при $t^{\circ}\text{C}$ не ниже -15°C для 5, 6, 7 классов, -17°C для 8-11 классов.

В связи с меняющимися природно–климатическими условиями возможно несоответствие записей в журналах с темами в рабочей программе.

Общая характеристика учебного предмета.

«Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
 - **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
 - **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ

1. укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
2. улучшение показателей физического развития;
3. освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
4. постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
5. закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
6. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
7. воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и ЗОЖ;
8. овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
9. обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
10. обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
11. соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Все материалы находятся в отдельной папке для учителя. (виды заболеваний, ограничения, комплексы упражнений ит.д.)

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

*Физическое совершенствование**Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы

организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся,

раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на

гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с

максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Работа с учащимися, отнесенными в СМГ в старших классах.

Учащиеся, отнесённые к СМГ, выполняют задания из раздела по основам знаний со всем классом, отвечают на теоретические тесты, готовят доклады по видам спорта и пишут рефераты по утвержденным темам.

В разделе способы физкультурной деятельности СМГ выполняет задание с учетом своего заболевания.

В разделе физическое совершенствование СМГ является помощником учителю: выполняют задания в качестве судей и организаторов игр, а также выполняют серии дыхательных упражнений, комплексы для улучшения зрения и поддержания красивой осанки. Составляют индивидуальные занятия с учетом своих заболеваний по гимнастике (упражнения на гибкость), комплексы ОРУ для развития физических качеств и т.д. Посещают занятия ЛФК при лечебных учреждениях по месту жительства.

Учащиеся 11 классов пользуются на уроках учебником В.И.Ляха, А.А. Зданевич «Физическая культура» для 10-11 классов. Домашние задания учащимся по предмету «Физическая культура» согласно учебной программе.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ выпускника

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- осуществлять соревновательную деятельность и выполнять виды испытаний и нормативы предусмотренные Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
 - Выполнения норм ГТО.
- ***понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.***

**Национально региональный компонент
11 класс**

№ п\п	Тема	содержание
1.	Подвижные игры	Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа.
2.	Подвижные игры	Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа с предметом.
3.	Подвижные игры	Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа с предметом и без предмета.
4.	Лыжная подготовка	Участники Олимпиады из Удмуртии. Жизнь и достижения спортсменов.
5.	Лыжная подготовка	Лыжники Удмуртии. Г.А. Кулакова- жизнь и достижения.
6.	Лыжная подготовка	Олимпиада в Сочи.
7.	Лыжная подготовка	Лыжники Удмуртии

Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел (Содержание учебного курса)	Кол-во часов
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Спортивные игры - волейбол, - футбол, - баскетбол	6 6 16
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	21

1.4	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	15
2.1	Плавание	3
2.2	Кроссовая подготовка	3
2.3	Элементы единоборств. Ритмическая гимнастика.	9
2.3	Итого	102

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать снаряды (утяжеленные малые мячи), с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Выполнять виды испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Сдавать нормативы комплекса ГТО.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча:передачи мяча,варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча:варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча:варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.Броски в кольцо.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Действие нападающего против нескольких противников.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Передачи мяча через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Прием мяча после подачи.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Удары по мячу и остановка мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Игра головой. Использование корпуса.

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в

движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками, гимнастической лентой. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: 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. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: 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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

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. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

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, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 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. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 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 и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния

лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Плавание

Виды плавания(презентация), оказание доврачебной помощи пострадавшим на воде, правила поведения на водоемах.

Работа с учащимися, отнесенными в СМГ.

1. Учащиеся, отнесённые к СМГ, выполняют задания из раздела по основам знаний со всем классом, отвечают на теоретические тесты, готовят доклады по видам спорта и выполняют творческие работы по утвержденным темам. В разделе способы физкультурной деятельности СМГ выполняет задание с учетом своего заболевания.
2. В разделе физическое совершенствование СМГ является помощником учителю: выполняют задания в качестве судей и организаторов игр, а также выполняют серии дыхательных упражнений, комплексы для улучшения зрения и поддержания красивой осанки. Составляют индивидуальные занятия с учетом своих заболеваний по гимнастике (упражнения на гибкость), комплексы ОРУ для развития физических качеств и т.д. Посещают занятия ЛФК при лечебных учреждениях по месту жительства.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ

1. укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
2. улучшение показателей физического развития;
3. освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
4. постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
5. закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
6. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
7. воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и ЗОЖ;
8. овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
9. обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
10. обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
11. соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Все материалы находятся в отдельной папке для учителя.(виды заболеваний, ограничения, комплексы упражнений ит.д.)

**Учебная программа
11 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание программы	Планируемые результаты. Знать, понимать, уметь	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
1	Вводный инструктаж по охране труда. ИОТ 52-2018 ИОТ54-2018 Легкая атлетика. Высокий старт. Стартовый разгон.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Стартовый разгон. Высокий старт.	Знать требования инструкций. Устный опрос Уметь стартовать с высокого старта.	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; • <i>-понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету</i>
2	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3	Низкий старт	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х	Уметь демонстрировать технику низкого старта	

			30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.		
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
5	Развитие скоростных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Бег на короткие дистанции	
6	Развитие скоростной выносливости	1	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Удмуртская игра с платочком.	Уметь демонстрировать физические кондиции . Играть в удмуртскую игру с платочком.	
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
8	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
9	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры народов Удмуртии с предметом.	Организовать и провести Удмуртскую игру.	
10	Развитие силовых и координационных способностей	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	

			приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники прыжка с разбега.	
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	
13	Развитие общей выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Подвижные игры.	Корректировка техники бега. Организовать и провести игру народов мира.	
14	Развитие общей выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	
15	ИОТ 56-2018(спорт.зал) ИОТ 49-2018(спортив.игры) Стойки и передвижения повороты, остановки.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать правила игры и применять знания при проведении игры волейбол. Проводить разминку перед игрой, используя специальные упражнения	

			волейбол.	волейболиста. Наблюдать за соревнованиями по волейболу среди сборных России.	
16	Прием и передача мяча.	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	
17	Прием мяча после подачи	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
18	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
19	Прием и передача мяча.	1	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

20	Прием и передача мяча.	1	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
21	Прием и передача мяча.	1	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
22	Прием и передача мяча.	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
23	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Судить по правилам, оперируя жестами судьи.	
24	Ловля и передача мяча.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Судить по правилам, оперируя жестами судьи.	

25	Ведение мяча	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Судить по правилам, оперируя жестами судьи.	
26	Бросок мяча	1	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке. Судить по правилам, оперируя жестами судьи.	
27	Бросок мяча в движении.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча. Судить по правилам, оперируя жестами судьи.	
28	Штрафной бросок.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Судить по правилам, оперируя жестами судьи.	
29	Тактика игры. Бросок мяча в кольцо.	1	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Судить по правилам, оперируя жестами судьи.	

30	Техника действия нападающего против нескольких защитников.	1	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия. Судить по правилам, оперируя жестами судьи.	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. • понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету (учитель физкультуры, работник органов внутренних дел)
31	ИОТ53-2018 Акробатика Строевые упражнения	1	Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Сед углом; стоя на коленях наклон назад.(д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	Фронтальный опрос	
32	Акробатика Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	
33	Акробатика Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Стойка на лопатках.(д) Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю) Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	

34	Акробатика Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	
35	Акробатика Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	
36	Акробатика Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед,назад, «полушпагат Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	
37	Развитие силовых способностей Комплекс упражнений на матах.	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	

38	Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	
39	Упражнения в висах и упорах.	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	
40	Упражнения в висе. Подтягивание. Сдача норм ГТО	1	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	
41	Упражнения в висе. Комбинация из акробатических упражнений.	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис, прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	
42	Комплекс упражнений на гимнастических матах.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Составление комплекса упражнений из изученных элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

43	Комплекс упражнений на гимнастических матах.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Составление комплекса упражнений из изученных элементов. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Индивидуальный подход	
44	Развитие силы рук и ног. Круговая силовая тренировка.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Круговая силовая тренировка.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Выполнять силовые упражнения для развития силы рук и ног	
45	Отработка техники упражнений на гимнастических матах.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
46	Комплекс ОРУ на месте.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Индивидуальный подход	
47	Развитие	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

	силовых способностей		разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		
48	Развитие гибкости. Сдача норм ГТО	1	Эстафеты. Упражнения на гибкость. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. • понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету (лесник, охотник, спортсмен)
49	ИОТ50-2018(лыжн.гонки) Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Уметь проходить на лыжах отрезки дистанции со средней скоростью. Выполнять спуски и подъемы используя полученные знания и навыки. Преодолевать бугры и ямы при прогулке на лыжах. Фронтальный опрос	
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный двушажный ход. Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	

			и выступа). Подвижная игра.		
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный двушажный ход (совершенствование), переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек. подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении.	
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
		1	Одновременный двухшажный коньковый		

58	Освоение техники лыжных ходов.		ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный двухшажныйход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км .	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, подъем «елочкой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
	Освоение техники	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.		

63	лыжных ходов.		Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров".	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
64	Марш –бросок на лыжах.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
65	Преодоление 8 км. Дистанции.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – до 8 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
68	Освоение техники лыжных ходов.	11	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	

			способов передвижения на дистанции .	
69	Овладение техникой приемов борьбы. Ритмическая гимнастика.	1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки. -индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Корректировка техники выполнения упражнений.
70	Овладение техникой приемов борьбы. Ритмическая гимнастика.	1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.	Корректировка техники выполнения упражнений.
71	Овладение техникой приемов борьбы. Ритмическая гимнастика.	1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. -индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Корректировка техники выполнения упражнений.
72	Овладение техникой приемов борьбы. Ритмическая гимнастика.	1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки.	Корректировка техники выполнения упражнений.

			Подвижные игры с элементами борьбы.		
73	Овладение техникой приемов борьбы. Ритмическая гимнастика.	1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. -индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
75	Овладение техникой приемов борьбы. Ритмическая гимнастика.	1	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
76	Овладение техникой приемов борьбы. Ритмическая гимнастика.	1	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
77	Овладение техникой приемов борьбы. Ритмическая гимнастика.	1	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
	Овладение техникой	1	Силовые упражнения и единоборства в	Корректировка техники	использовать приобретенные

78	приемов борьбы. Ритмическая гимнастика.		парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	выполнения упражнений.	знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. • понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету (рабочие профессии)
79	ИОТ49-2018 Волейбол. Прием и передача мяча.	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по правилам. Использовать специальные упражнения волейболиста при самоподготовке. Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
80	Прием и передача мяча через сетку.	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	меть выполнять тактико-технические действия в игре. Играть в волейбол по правилам. Использовать специальные упражнения волейболиста при самоподготовке.	
81	Прием и передача мяча через сетку.	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

			Учебная игра. Развитие координационных способностей		
82	Прием и передача мяча.	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Играть в баскетбол по правилам. Упражняться в специальных упражнениях баскетболиста. Играть в спортивные игры в кругу друзей, на природе, в загородных лагерях.	
83	Прием и передача мяча.	1	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений	
84	Зонная система защиты.	1	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
85	Спортивные игры. Нижняя прямая подача.	1	Нижняя подача мяча через сетку. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь подавать мяч через сетку. Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
	Техника защитных	1	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения	Уметь применять в игре	

86	действий.		мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	защитные действия	
87	Развитие координации	1	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
88	Зонная система защиты.	1	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
89	Развитие скоростных способностей. Сдача норм ГТО	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
90	Развитие скоростных способностей.. Сдача норм ГТО	1	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
91	Низкий старт. Сдача норм ГТО	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
92	Финальное усилие. Сдача норм ГТО. Первая помощь пострадавшему на воде.	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Виды плавания. Специальные упражнения пловца на суше. Первая помощь пострадавшему на воде.	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. Уметь оказывать помощь пострадавшему на воде.	

93	Развитие скоростных способностей. Виды плавания.	1	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Виды и способы плавания.	Бег на короткие дистанции. Знать виды и способы плавания.	
94	Правила поведения на воде. Развитие скоростной выносливости	1	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Правила поведения на воде.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Знать правила поведения на воде.	
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка. Футбол.	1	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь играть в футбол по правилам.	
96	Метание . кроссовая подготовка. Футбол.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
97	Метание. Футбол	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча. Учебная игра в футбол.	Метать мяч. Играть в футбол, используя полученные знания и навыки.	
98	Развитие силовых и координационных способностей.. Футбол. Финты.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	

			приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.		
99	Прыжок в длину с разбега. Футбол. Передача мяча.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол с отработкой техники передачи мяча.	Корректировка техники прыжка с разбега. Применять полученные знания и умения в летний период, соблюдая Т.Б.	
100	Прыжок в длину с разбега. Футбол. Игра головой.	1	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Учебная игра в футбол. Отработка игры головой.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину. играть и судить в футбол.	
101	Развитие общей выносливости. Футбол. Использование корпуса.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. Футбол, использование корпуса.	Корректировка техники бега	
102	Развитие общей выносливости. Спортивные игры.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Корректировка техники бега. Уметь организовать и провести спортивную игру.	

Описание учебно - методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса:

Творческие задания для обучающихся:

Темы рефератов:

1. Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.
2. Основные способы закаливания.
3. Правильная осанка и ее значение для здоровья.
4. История зарождения Олимпийских игр.
5. Олимпийские игры в Сочи.
6. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
8. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка
9. Олимпийские игры древности и современности.
10. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
11. Основные этапы развития физической культуры в России.
12. Возрождение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО.

Темы творческих работ:

1. Я хочу быть похожим на....
2. Мой любимый спортсмен.
3. Мой любимый вид спорта.
4. ЗОЖ в моей семье.
5. Компьютерная зависимость- болезнь 21 века.
6. ГТО вчера и сегодня.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	1000-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	925-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16	-1 и ниже	7-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	6 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16	2 и ниже	6-11	15 и выше	_____		
		17	3 и ниже	7-12	15 и выше			

Теоретическое задание для учащихся 11 классов МБОУ «СОШ №18».

Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

1. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в ...
 - а) Положении об Олимпийской солидарности;
 - б) Олимпийской клятве;
 - в) Олимпийской хартии;
 - г) Официальных разъяснениях МОК.
2. Какие дисциплины включал пентатлон - древнегреческое пятиборье?

1. Кулачный бой.	6. Бег.
2. Верховая езда.	7. Стрельба из лука.
3. Прыжки в длину.	8. Борьба.
4. Прыжки в высоту.	9. Плавание.
5. Метание диска.	10. Метание копья,

 - а) 1,2,3,8,9;
 - б) 3,5,6,8,10;
 - в) 1,4,6,7,9;
 - г) 2,5,6,9,10.
3. Кто из спортсменов Удмуртии имеет наибольшее количество медалей чемпиона мира?
 - а) Г.А. Кулакова; б) Т.П. Тихонова; в) В.А. Медведцев; г) А. Чижов.
4. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...
 - а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - б) продолжительностью выполнения двигательных действий;
 - в) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.
5. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть ...
 - а) физическим совершенством;
 - б) физическим развитием;
 - в) физическим воспитанием;
 - г) физической подготовкой.
6. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на ...
 - а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности людей;

- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время
- а) подвижных и спортивных игр;
 - б) выпрыгиваний вверх с места;
 - в) скоростно-силовых упражнений;
 - г) прыжков в глубину.
8. При воспитании гибкости следует стремиться к ...
- а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
 - б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставах;
 - в) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.
 - г) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
9. При проведении соревнований по бегу победитель определяется ...
- а) главным судьей соревнований;
 - б) старшим секундометристом;
 - в) старшим судьей на финише;
 - г) секундометристом, засекающим первого участника забега.
10. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...
- а) США;
 - б) Канаде;
 - в) Японии;
 - г) Германии.
11. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...
- а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу;
 - б) нагревать;
 - в) охлаждать;
 - г) потереть, почесать.
12. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия является... соревнований.
- а. календарь. б. график. в. программа. г. положение
13. Начальный удар в отдельных спортивных играх, вводящий мяч в игру называется...
- а. бросок.
 - б. подача.
 - в. передача.
 - г. прием.

14. Что означает термин «здоровье»?

А. состояние ,при котором отсутствуют болезни;

Б. духовно-нравственное и физическое благополучие;

В. отсутствие болезней, физическое, психическое и духовно-нравственное благополучие;

Г. относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям.

15. Какое движение (двигательные упражнения или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

А. подтягивание из виса лежа на перекладине;

Б. длительный бег до 25 – 30 минут;

В. прыжки со скакалкой;

Г. метание мяча в цель;

Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписываются в бланк ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

2.1 Действие, состояние, процесс, возникающие в ответ на те или иные внешние или внутренние раздражения...

2.2 Гимнастический элемент. Положение, при котором плечи располагаются выше точек опоры.....

2.3 Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке. Масса снаряда 7,260кг; для юношей и женщин от 3 до 6 кг. Длина снаряда 1215 мм.

2.4 Передвижение по поверхности воды и под водой без использования вспомогательных средств обозначается как....

2.5 Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначаются как....

Ключ

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	В	2.1	РЕАКЦИЯ
2	Б	2.2	УПОР
3	Г	2.3	МОЛОТ
4	В	2.4	ПЛАВАНИЕ
5	Б	2.5	ДОПИНГ
6	В		
7	А		
8	Г		
9	В		
10	А		
11	В		
12	Г		
13	Б		
14	В		
15	А		

КИМы

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 9 – 11 классов МБОУ «СОШ № 18» Первомайского района г.Ижевска, отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам.

Класс/ вид	Челночный бег 3*10м	Прыжок с места в длину	Гибкост ь	Подтягив ание	Бег 60	Бег 2000км	Бег 500м; 1000м	Метание мяча	Отжиман ие, пресс	Прыжок в длину с разбега	Зимний кросс 2000,3000м
9кл М	7,7 8,4 8,6	220 190 180	12 8 4	10 7 4	8,4 9,2 10,0	9,20 9,20 10,40	4,00 5,00 6,00	45 40 31	30 20 10	430 380 330	15,30 16,30 17,30
9кл Д	8,5 9,3 9,7	195 165 160	20 12 7	16 12 5	9,4 10,0 10,5	10,00 11,30 12,00	2,10 2,30 3,00	28 23 18	42 30 22	370 330 290	11,30 12,30 13,30
10 – 11 классы.											
Класс/ вид	Челночный бег 3*10м	Прыжок с места в длину	Гибкост ь	Подтяги вание	Бег 100	Бег 2000м (д); 3000м (ю)	Бег 500м; 1000м	Метание мяча	Отжиман ие, пресс	Прыжок в длину с разбега	Зимний кросс
10кл М	7,3 8,0 8,2	230 200 180	15 9 5	12 9 8	14,3 14,6 15,1		4,00 4,40 5,30	45 40 31	35 25 15	440 400 340	15,20 16,20 17,30
10кл Д	8,4 9,3 9,7	205 170 160	20 12 7	18 13 10	16,0 16,5 17,5		2,00 2,25 2,50	28 23 18	42 30 25	370 340 300	11,00 12,20 13,20
11кл М	7,2 7,9 8,1	240 205 200	15 9 5	12 9 8	14,2 14,5 15,0	12,40 14,40 16,00	4,00 4,40 5,30	45 40 31	35 25 15	460 420 370	15,00 16,00 17,00
11кл Д	8,4 9,3 9,6	205 170 160	20 12 7	18 13 10	16,0 16,5 17,5	9,30 10,40 12,20	2,00 2,25 2,50	28 23 18	42 30 25	380 340 310	10,30 12,10 13,10

Перечень оборудования МБОУ «СОШ №18

Наименование оборудования	Количество
Технические средства обучения (средства ИКТ)	
Музыкальный центр	1
Мегафон	1
Учебно- практическое оборудование	
Козел гимнастический	1
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
Стенка гимнастическая	12
Скамейка гимнастическая жесткая (4 м,2 м)	8
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	3
Мячи:	
набивной 1 и 2 кг	2
мяч малый теннисный	6
мячи баскетбольные	20
мячи волейбольные	15
мячи футбольные	3
Скакалка гимнастическая детская	20
Мат гимнастический	15
Коврики гимнастические	10
Кегли	4
Обруч пластиковый детский	10
Планка для прыжков в высоту	1
Стойка для прыжков в высоту	2
Флажки разметочные с опорой, стартовые	10
Рулетка измерительная	1

Лыжи детские (с креплениями и палками)	20
Щит баскетбольный тренировочный	4
Сетка для переноса и хранения мячей	1
Жилетки игровые с номерами	12
Волейбольная стойка универсальная	1
Сетка волейбольная	1
Аптечка	1

Список литературы для учителя.

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы ОАО Просвещение «Издательство» 2014 г

Список литературы для ученика.

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы. ОАО Просвещение «Издательство» 2014 г.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

1. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
3. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
4. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
5. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
6. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
7. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
8. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».