**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

Программа составлена на основании:

1. ФГОС СОО
2. Примерной программы по учебному предмету «Физической культуре» для ОО, реализующих программы среднего общего образования.

Настоящая рабочая программа предполагает использование учебника:

1. Физическая культура. 10-11 классы; В.И.Лях. - М.Просвещение, 2018.

Программа рассчитана на 204 часа (3 часа в неделю в 10 классе, 3 часа в неделю в 11 классе)

Уровень: базовый

1. **Планируемые результаты.**

**Личностные результаты**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

* российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
* уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
* формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
* воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

* гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
* признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
* готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
* способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
* формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
* развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
* эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
* положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

* уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
* осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
* готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
* потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
* готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

* физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты**

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты**

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-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**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.

1. **Содержание учебного предмета**

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

1. **Тематическое планирование**

10 класс (девушки)

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание раздела** |
| Легкая атлетика  15 часов | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Теоретические сведения. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча. |
| Совершенствование техники низкого старта. Развитие выносливости. |
| Совершенствование низкого старта. Бег 30 и 100 метров |
| Совершенствование низкого старта. Бег 30 и 100 метров. |
| Беговые упражнения. Челночный бег. |
| Бег 30 и 100 метров Беговые упражнения. |
| Развитие физических качеств. Круговая тренировка |
| Развитие физических качеств. Круговая тренировка. |
| Развитие силовых качеств. Круговая тренировка |
| Развитие силовых качеств. Круговая тренировка. |
| Двусторонняя игра. |
| Спортивные игры. |
| Спортивные игры |
| Гимнастика.  22 часа | Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения. |
| Акробатика. Совершенствование ранее изученных элементов. |
| Акробатика. Совершенствование ранее изученных элементов. Развитие физических качеств. |
| Акробатика. Совершенствование ранее изученных элементов. Круговая тренировка. |
| Акробатика. Разучивание комбинации. Развитие силовых качеств. |
| Разучивание комбинации. Развитие гибкости. |
| Комбинация. Круговая тренировка. |
| Совершенствование ранее изученных упражнений в равновесии. |
| Разучивание комбинации на бревне. Развитие силовых качеств. |
| Комбинация на бревне. Развитие физических качеств. |
| Комбинация на бревне. Круговая тренировка. |
| Висы и упоры. Развитие физических качеств. |
| Совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости. |
| Совершенствование висов и упоров. Круговая тренировка. |
| Разучивание комбинации на брусьях. Лазание по канату. |
| Комбинация на брусьях. Лазание по канату. |
| Обучение опорному прыжку ноги врозь. Развитие силы. |
| Обучение опорному прыжку ноги врозь. Развитие силовых качеств. |
| Опорный прыжок. Развитие силы. |
| Спортивные игры. |
| Спортивные игры |
| Учебная игра в волейбол. |
| Волейбол  18 часов | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. |
| Совершенствование ранее изученных элементов. |
| Совершенствование верхней передачи. Правила игры. |
| Обучение верхней передаче. Правила игры. |
| Обучение верхней передаче. Расстановка на площадке. |
| Обучение передачи мяча в парах в движении. |
| Обучение передачи мяча в парах в движении |
| Совершенствование верхней передачи. |
| Обучение передачи мяча в тройках в движении. |
| Обучение передачи мяча в тройках в движении |
| Правила игры. обучение атакующему удару. |
| Обучение атакующему удару. Переходы на площадке. |
| Совершенствование атакующего удара. Учебная игра. |
| Учебная игра. |
| Двусторонняя игра. |
| Баскетбол.  17 часов | Совершенствование ранее изученных элементов. |
| Совершенствование техники ведения. Правила игры. |
| Совершенствование броска после ведения. |
| Совершенствование броска после ведения. Правила игры. |
| Обучение броску с средней дистанции. |
| Совершенствование броска с малой дистанции. Учебная игра. |
| Учебная игра. Правила игры. |
| Двусторонняя игра. |
| Двусторонняя игра. Правила игры. |
| Двусторонняя игра |
| Легкая атлетика.  30 часов | Техника на уроках легкой атлетике. Теоретические сведения |
| Равномерный бег. Беговые упражнения. |
| Равномерный бег. Прыжковые упражнения. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча |
| Обучение технике метания гранаты. Беговые упражнения. |
| Совершенствование технике метания гранаты.Прыжковые упражнения. |
| Развитие скоростных качеств. Низкий старт. |
| Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров. |
| Метание гранаты. Силовая подготовка. |
| Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег. |
| Развитие скоростной выносливости. |
| Развитие скоростной выносливости. Бег 400 метров. |
| Развитие выносливости. Эстафетный бег |
| Развитие выносливости. Спортивные игры. |
| Развитие выносливости. Спортивные игры |
| Развитие выносливости Спортивные игры. |
| Развитие выносливости. Бег 2000м. |
| Обучение прыжку в длину с разбега. Развитие выносливости. |
| Обучение прыжку в длину с разбега Развитие выносливости. |
| Развитие выносливости Спортивные игры |
| Спортивные игры Развитие выносливости. |
| Развитие выносливости. Бег 3000 м без учета времени. |
| Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры. |
| Развитие физических качеств. Силовая подготовка. |
| Комплекс ГТО 5 ступени. Развитие физичнских качеств. |
| Комплекс ГТО 5 ступени. Развитие физических качеств |
| Техника выполнения старта и поворота в плавании. |
| Техника выполнения старта и поворота. |
| Техника безопасности на водоеме. |

10 класс (юноши)

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание раздела** |
| Лёгкая атлетика  14 часов | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. |
| Развитие выносливости. |
| Развитие выносливости. Бег 1000 м. |
| Техника метания гранаты. |
| Развитие скоростной выносливости. Челночный бег 10 х 10 м. |
| Развитие выносливости. Бег 3000 м. |
| Техника метания гранаты с разбега. |
| Совершенствование техники ведения мяча (круги). |
| Метание гранаты. |
| Развитие скорости. Бег 100 м. |
| Развитие силы. Подтягивание. |
| Кроссовая подготовка. 5000 м без учёта времени. |
| Силовая подготовка. Отжимание. |
| Баскетбол  12 часов | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по баскетболу. |
| Совершенствование техники ведения мяча. |
| Бросок мяча в кольцо после ведения. |
| Совершенствование техники ведения мяча (змейка) |
| Атака быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. |
| Двусторонняя игра в баскетбол. |
| Двусторонняя игра в баскетбол.. |
| Спортивные игры. |
| Развитие силы. Подъём туловища за 1 мин. из положения лёжа. |
| Совершенствование техники ведения мяча змейкой. |
| Двусторонняя игра в баскетбол |
| Техника штрафного броска. Учебная игра. |
| Гимнастика  23 часа | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке гимнастики. |
| Акробатика. Повторение ранее изученных элементов. |
| Разучивание элементов акробатической комбинации. |
| Разучивание элементов парной акробатики. Тест на равновесие. |
| Совершенствование стойки на руках. Гибкость. |
| Совершенствование элементов акробатической комбинации. |
| Акробатика в парах. Упражнение на развитие силы. |
| Парная акробатика. Совершенствование акробатической комбинации. |
| Акробатическая комбинация. |
| Акробатика в парах. Упражнение на развитие силы |
| Комбинация на параллельных брусьях. Совершенствование техники лазания по канату в четыре приёма. |
| Силовая подготовка. Сгибание и выпрямление рук на параллельных брусьях. |
| Комбинация на брусьях. Упражнения на развитие силы. Пресс. |
| Опорный прыжок через коня в длину. |
| Лазание по канату в четыре приема. |
| Силовая подготовка. Отжимание. |
| Упражнение на развитие силы. Подтягивание. |
| Двусторонняя игра в баскетбол. |
| Спортивные игры. |
| Спортивные игры |
| Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на развитие гибкости. |
| Совершенствование комбинации акробатики в парах. |
| Силовая подготовка. Учебная игра в баскетбол. |
| Волейбол  13 часов | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по волейболу. |
| Двусторонняя игра в волейбол. |
| Совершенствование техники верхней передачи мяча. |
| Совершенствование техники нижнего приема мяча. Верхняя прямая подача. |
| Верхняя передача мяча. |
| Нижний приём мяча |
| Верхняя прямая подача. Учебная игра. |
| Атакующий удар из зоны 4. Защита углом вперёд. |
| Зачёт. Чередование верхнего и нижнего приема мяча. |
| Верхняя прямая подача. Атакующий удар из зон 2 и 4. |
| Атакующий удар из зоны 4. Учебная игра. |
| Совершенствование техники верхней передачи мяча в тройках со сменой мест. |
| Двусторонняя игра в волейбол |
| Баскетбол.  16 часов | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по баскетболу. |
| Совершенствование техники ведения мяча. Атака быстрым прорывом в двойках. |
| Атака быстрым прорывом в тройках. Штрафной бросок. |
| Совершенствование техники штрафного броска. |
| Атака быстрым прорывом в двойках |
| Атака быстрым прорывом в тройках |
| Практическое задание по баскетболу |
| Штрафной бросок в баскетболе |
| Двусторонняя игра в баскетбол |
| Ведение мяча змейкой |
| Ведение мяча - круги |
| Двусторонняя игра в баскетбол |
| Совершенствование техники штрафного броска в баскетболе. |
| Совершенствование техники ведения мяча (змейка, круги). |
| Совершенствование техники ведения мяча (круги). |
| Бросок мяча в кольцо после ведения |
| Лёгкая атлетика.  24 часа | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча из-за головы. |
| Развитие скоростной выносливости. Челночный бег 10х10. Тест. |
| Совершенствование техники низкого старта. |
| Техника метания гранаты. |
| Силовая подготовка. Подтягивание. |
| Развитие скорости. Бег 100 м |
| Техника метания гранаты с разбега. |
| Развитие скоростной выносливости. Бег 400 м. Зачёт. |
| Развитие выносливости. Техника метания гранаты. |
| Метание гранаты на дальность |
| Спортивные игры |
| Развитие выносливости. Учебная игра в футбол. |
| Техника эстафетного бега. |
| Бег 3000 м |
| Бег 5000 м без учета времени. |
| Двусторонняя игра в гандбол. |
| Кроссовая подготовка. |
| Совершенствование техники метания гранаты с разбега. |
| Двусторонняя игра в футбол. |
| Развитие силы. Отжимание в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа. |
| Развитие выносливости. Бег 2000 м. |
| Двусторонняя игра в футбол |

11 класс (девушки)

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание раздела** |
| Легкая атлетика  8 часов | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча. |
| Совершенствование техники низкого старта. Развитие выносливости. |
| Обучение техники метания гранаты. Развитие выносливости. |
| Развитие координационных способностей. Челночный бег. |
| Развитие выносливости. Силовая подготовка. |
| Силовая подготовка. Метание гранаты. |
| Баскетбол.  14 часов | Правила игры. зонная защита. |
| Совершенствование ведения мяча. Правила игры. |
| Передачи мяча в парах в движении.Правила игры. |
| Передачи мяча в парах в движении. Остановка прыжком. |
| бросок после ведения. Зонная защита. |
| Зонная защита. Бросок после ведения. |
| Совершенствование броска после ведения. Учебная игра. |
| Бросок после ведения. Учебная игра. |
| Бросок после ведения. Двусторонняя игра. |
| Двусторонняя игра. |
| Спортивные игры. |
| Двусторонняя игра. Спортивные игры. |
| Спортивные игры двусторонняя игра. |
| Спортивные игры. Двусторонняя игра |
| Гимнастика.  22 часа | Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения. |
| Акробатика. Совершенствование ранее изученных элементов. |
| Акробатика. Совершенствование ранее изученных элементов. Круговая тренировка. |
| Акробатика. Разучивание комбинации.Круговая тренировка. |
| Акробатика. Разучивание комбинации.Круговая тренировка |
| Акробатическая комбинации. Круговая тренировка. |
| Комбинация .Развитие гибкости. |
| Совершенствование упражнений в равновесии. |
| Разучивание комбинации на бревне. Развитие гибкости. |
| Комбинация на бревне. Развитие физических качеств. |
| Комбинация на бревне. Развитие силы. |
| Висы и упоры. Развитие силы. |
| Висы и упоры. Развитие гибкости. |
| Разучивание комбинации на брусьях. Лазание по канату. |
| Совершенствование комбинации на брусьях. Развитие силы. |
| Комбинация на брусьях. Развитие силы. |
| Обучение опорному прыжку. Круговая тренировка. |
| Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых качеств. |
| Опорный прыжок согнув ноги. |
| Опорный прыжок. Круговая тренировка. |
| Спортивные игры. |
| Спортивные игры |
| Волейбол  15 часов | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. |
| Совершенствование ранее изученных элементов. |
| Совершенствование ранее изученных элементов. Правила игры. |
| Обучение верхней передаче. Правила игры. |
| Обучение верхней передаче. Расстановка на площадке. |
| Совершенствование верхней передачи. Правила игры. |
| Обучение передаче в парах в движении. |
| Совершенствование передачи в парах в движении. |
| Обучение передачи в тройках в движении. |
| Совершенствование передачи мяча в тройках в движении. |
| Правила игры. Совершенствование атакующего удара. |
| Учебная игра. Правила игры. |
| Учебная игра. Переходы. |
| Двусторонняя игра. |
| Двусторонняя игра |
| Баскетбол  13 часов | Совершенствование ранее изученных элементов. |
| Совершенствование техники ведения. Правила игры. |
| Совершенствование броска после ведения. |
| Совершенствование броска после ведения. Правила игры. |
| Обучение броску с средней дистанции. |
| Совершенствование броска с малой дистанции |
| Совершенствование броска с средней дистанции. Правила игры. |
| Легкая атлетика.  30 часов | Равномерный бег. Беговые упражнения. |
| Равномерный бег. Прыжковые упражнения. |
| Совершенствование технике низкого старта. Беговые упражнения. |
| Обучение метанию гранаты с разбега. Беговые упражнения. |
| Обучение метанию гранаты. Бег 30 м |
| Прыжковые упражнения. Равномерный бег. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча. |
| Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения. |
| Совершенствование технике метания гранаты.Прыжковые упражнения. |
| Развитие скоростных качеств. Силовая подготовка. |
| Метание гранаты. Развитие гибкости. |
| Развитие скоростных качеств .Бег 100 метров. |
| Развитие выносливости. Силовая подготовка. |
| Развитие выносливости. Эстафетный бег. |
| Развитие скоростной выносливости. Бег 400 метров. |
| Развитие выносливости. Спортивные игры. |
| Развитие выносливости. Спортивные игры |
| Развитие выносливости Спортивные игры. |
| Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. |
| Техника эстафетного бега. Спортивные игры. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места |
| Развитие выносливости. Бег 2000м. |
| Обучение прыжку в длину с разбега. Прыжковые упражнения. |
| Обучение прыжку в длину.Спортивные игры. |
| Прыжок в длину. Спортивные игры. |
| Спортивные игры |
| Спортивные игры. |
| Техника безопасности на водоеме. |

11 класс (юноши)

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание раздела** |
| Лёгкая атлетика  17 часов | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча. |
| Развитие выносливости. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. |
| Развитие выносливости. Бег 1000 м. |
| Совершенствование техники метания гранаты. |
| Развитие скоростной выносливости. Челночный бег 10 х 10 м. |
| Совершенствование техники метания гранаты с разбега. |
| Развитие выносливости. Бег 3000 м. |
| Беговые и прыжковые упражнения. |
| Совершенствование техники метания гранаты на дальность. |
| Ведение мяча (круги). |
| Совершенствование техники стартового разгона. Бег 30 м. |
| Развитие скорости. Бег 100 м. |
| Развитие силы. Подтягивание. |
| Силовая подготовка. Сед из положения лёжа. |
| Кроссовая подготовка. 5000 м без учёта времени. |
| Баскетбол  11 часов | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по баскетболу. |
| Совершенствование техники ведения мяча. |
| Двусторонняя игра в баскетбол |
| Совершенствование техники ведения мяча (змейка). |
| Бросок мяча в кольцо после ведения. |
| Ведение мяча, круги. |
| Силовая подготовка. Отжимание. |
| Двусторонняя игра в баскетбол. |
| Двусторонняя игра в баскетбол. Учебная игра. |
| Совершенствование техники штрафного броска. |
| Спортивные игры. |
| Гимнастика  26 часов | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке гимнастики. |
| Акробатика. Повторение ранее изученных элементов. |
| Разучивание элементов акробатической комбинации. |
| Совершенствование техники стойки на руках. Развитие гибкости. |
| Разучивание элементов парной акробатики. Тест на равновесие. |
| Совершенствование элементов акробатической комбинации. |
| Элементы акробатики. Упражнение на развитие силы. |
| Упражнения на развитие силы. Парная акробатика. |
| Совершенствование элементов акробатики. Гибкость. |
| Разучивание комбинаций на параллельных брусьях. |
| Опорный прыжок через коня в длину. |
| Совершенствование элементов парной акробатики. |
| Комбинация на брусьях. Упражнения на развитие силы. Пресс. |
| Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. |
| Лазание по канату в четыре приема. |
| Комбинация на параллельных брусьях. |
| Силовая подготовка. Отжимание. |
| Упражнение на развитие силы. Подтягивание. |
| Упражнение на развитие силы. Подъем переворотом. |
| Двусторонняя игра в баскетбол. |
| Спортивные игры. |
| Спортивные игры |
| Комбинация на параллельных брусьях. Совершенствование техники лазания по канату в четыре приёма. |
| Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на развитие силы. |
| Совершенствование элементов парной акробатики. Развитие силы. |
| Силовая подготовка. Учебная игра в баскетбол. |
| Волейбол  12 часов | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по волейболу. |
| Нижний приём. Верхняя прямая подача. |
| Верхняя передача мяча. |
| Атакующий удар из зоны 4,2. Учебная игра. |
| Верхняя прямая подача. Учебная игра. |
| Нижний приём мяча. |
| Чередование верхнего и нижнего приема мяча. |
| Верхняя прямая подача. |
| Атакующий удар из зоны 4. Учебная игра. |
| Атакующий удар из зоны 4 |
| Двусторонняя игра в волейбол |
| Верхняя передача мяча в тройках со сменой мест. |
| Баскетбол.  14 часов | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по баскетболу. |
| Совершенствование техники ведения мяча. Атака быстрым прорывом в двойках. |
| Атака быстрым прорывом в тройках. Штрафной бросок. |
| Атака быстрым прорывом в двойках |
| Атака быстрым прорывом в тройках |
| Штрафной бросок в баскетболе. Учебная игра. |
| Практическое задание по баскетболу |
| Совершенствование техники штрафного броска. |
| Зонная защита 2-1-2, 3-2. Учебная игра. |
| Штрафной бросок в баскетболе |
| Двусторонняя игра в баскетбол. |
| Ведение мяча змейкой |
| Ведение мяча - круги |
| Бросок мяча в кольцо после ведения |
| Лёгкая атлетика.  22 часа | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча из-за головы. |
| Развитие скоростной выносливости. Челночный бег 10х10. Тест. |
| Силовая подготовка, отжимание. Поднимание туловища из положения лёжа в сед за 1 мин. |
| Развитие скоростных качеств. Бег 30 м |
| Развитие скорости. Бег 100 м |
| Техника эстафетного бега. |
| Совершенствование техники метания гранаты с разбега. |
| Развитие скоростной выносливости. Бег 400 м. Зачёт. |
| Совершенствование техники метания гранаты. |
| Метание гранаты на дальность |
| Развитие выносливости. Бег 2000 м |
| Техника эстафетного бега |
| Учебная игра в футбол. |
| Бег 3000 м |
| Силовая подготовка. |
| Бег 5000 м без учета времени. |
| Двусторонняя игра в футбол |
| Спортивные игры. |
| Двусторонняя игра в футбол. |
| Развитие выносливости. Двусторонняя игра в баскетбол. |