МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МУСКАТНОВСКАЯ ШКОЛА» КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

PACCMOTPEHO

на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла Протокол от «29» 08. 2022 г._ № 05 Руководитель ШМО _____ О.В. Даниленко «29» 08._2022г.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от «30» 08. 2022 г.№308 Директор ______ И.В. Никитин «30» 08. 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ НА 2022 / 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учитель Кулешов Александр Николаевич

Содержание

1.Пояснительная записка	3
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета	.4
3. Содержание учебного предмета	.8
4. Тематическое планирование	23

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для10-11классов составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 с изменениями) и разработана на основе «Региональной комплексной программы по физическому воспитанию».

Авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Варенников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А.Симферополь 2014г. Авторской программы общего образования. Физическая культура 10-11 классы. Авторы: В.И. Лях, (сборник Рабочие программы. Физическая культура 10-11 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников В.И.. Лях. — М.: Просвещение, 2010г. и количества часов. 10 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год, 11 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематические занятия физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармонического развития личности, укреплению здоровью учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видом двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- на формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематические занятия физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, а также Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» («ГТО») должна

создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

Место учебного предмета в учебном плане.

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

К важнейшим **личностным результатам** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. 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 потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной 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.

- 2. 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.
- сфере отношений обучающихся к закону, государству обществу:гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;признаниенеотчуждаемости 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 социальной организации; готовность группе или 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 социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
- 4. 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 взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебновозраста, исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- 5. 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.

- 6. 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.
- 7. 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.
- 8. 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 освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

- 1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- 2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- 3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- 4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- 5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- 6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной пели:
- 7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

- 1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- 2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- 3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 4. 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;
- 5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- 6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- 7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

- 1. 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:
- 2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- 3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- 4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- 5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовке

Знать:Учебные нормативы для учащихся 10-11 классов

Класс	Контрольное	Юноши		
	упражнение	«5»	«4»	«3»
10кл.(16лет)	Бег 30м	4,4	4,8	5,4
11кл.(17лет)		4,3	4,8	5,4
10кл.(16лет)	Бег 60м	8,4	9.0	9,8
11кл.(17лет)		8,3	9,0	9,8
10кл.(16лет)	Бег 100м	14,0	14,5	15,5
11кл.(17лет)		13,5	14,0	15,0
10кл.(16лет)	Прыжки: в	240	220	190
11кл.(17лет)	длину с места	250	230	190
10кл.(16лет)	с разбега	440	400	360
11кл.(17лет)		460	420	380
10кл.(16лет)	в высоту	135	125	115
11кл.(17лет)		140	130	120
10кл.(16лет)	Метание т/мяча	50	44	34
11кл.(17лет)	на дальность	46	38	30
10кл.(16лет)	Гранаты	32	28	24
11кл.(17лет)		38	32	26
10кл.(16лет)	Бег3000м (юн)	14.00	15.00	16.00
11кл.(17лет)		14.00	15,00	16,00
Класс	Контрольное	Девушки	•	
	упражнение	«5»	«4»	«3»
10кл.(16лет)	Бег 30м	4,8	5,5	6,2
11кл.(17лет)		4,8	5,5	6,2
10кл.(16лет)	Бег 60м	9.6	10,4	11,0
11кл.(17лет)		9,6	10.4	11,0
10кл.(16лет)	Бег 100м	16,5	17,5	18,5
11кл.(17лет)		16,5	17,5	18,5
10кл.(16лет)	Прыжки: в	190	165	145
11кл.(17лет)	длину с места	190	165	145
10кл.(16лет)	с разбега	360	320	280
11кл.(17лет)		360	320	280

10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	в высоту	115 115	105 105	85 85
10кл.(16лет)	Метание т/мяча	30	24 24	20 20
11кл.(17лет) 10кл.(16лет)	на дальность;	30 20	16	12
11кл.(17лет)	7 2000	23	18	12
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Бег2000 м (дев)	10,30 10,30	11,30 11,30	12,30 12,30

3.Содержание учебного материала

Гимнастика с элементами акробатики

i minuethka e shementawa akpoouthka	
Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	,
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.	Учащийся:владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами Основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных с	пособностей
Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках с помощью Акробатические комбинации (из	выполняет: акробатические упражнения и комбинациииграет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики

и руках с помощью. Акробатические комбинации (из эстафеты с элементами гимнастики. основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках,

стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев).

Девочки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом

(левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Висы и упоры Мальчики: упражнение на средней и высокой перекладине; комбинацию выполняет: ИЗ разученных подъем переворотом в упор толчком двумя; из виса на элементов, страховку и самостраховку. подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подтягивание в висе; упражнения на параллельных брусьях: подъем махом назад и сед ноги врозь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями Девочки: упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок. Лазание Лазание по шесту и канату в 2-3 приема выполняет: лазание по канату в 2-3 приема Опорный прыжок Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота выполняет: технику опорного прыжка 110 – 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на играет: подвижные игры, эстафеты 90о(конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее предметами. разученных опорных прыжков. Атлетическая и ритмическая гимнастика Комплекс упражнений с набивными мячами (3кг «м», 2кг выполняет: комплексы упражнений «д»); упражнения на силовых тренажерах; упражнения с набивными мячами; упражнения на силовых противодействием партнера с внешним сопротивлением тренажерах; упражнения локального (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу воздействия; комплекс ритмической собственного тела; для укрепления мышц брюшного гимнастики. пресса; комплексы ритмической гимнастики. Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; выполняет: прыжки через скакалку: 52раз подъем туловища из положения лежа; приседания на одной (м), 58раз (д); подтягивание: 8раз (м); подъем

туловища из положения, лежа: 20раз (д);

приседания: 9раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 190см (м), 175см (д); прыжки

из полуприседа: 11раз (м), 3раза (д).

ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу

приседа; задания из пройденного материала

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Учащийся: владеет: особенностями дыхания и питьевого режима при занятиях легкой атлетикой; выполняет: самоконтроль; бега на
	короткие, средние, длинные дистанции.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
Бег	
Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м; подвижные и спортивные игры с элементами бега.	выполняет: бег 30м, 60м, 100-300м, повторный бег 2х200м; эстафетный бег; играет: подвижные и спортивные игры с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки;	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега,; многоскоки: тройной, пятерной прыжок;
Метание	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча из разных положений упражнения с гимнастическими палками и жгутами.
с элементами метаний.	играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 50-56раз (м), 56-62раз (д); подтягивание: 7-9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 18-22раз (д); приседания: 8-11раз (м), 5-8раз (д); прыжки в длину с места: 185-200см (м), 170-

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Учащийся: владеет: дистанции входящие в программу Олимпийских игр; выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив.	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000миграет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости сдает: нормы ГТО.

Баскетбол

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Понятие о психическом и физическом здоровье Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности.	Учащийся: владеет: специальной физической подготовкой баскетболиста; скоростно-силовыми качествами, ловкостью выполняет: технику безопасности; самоконтроль за физическим состояние.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполнят: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4х10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.
Технико-тактическая подготовка	

Требования к уровню общеобразовательной

Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); ведение с изменение скорости и направления, с сопротивление и без сопротивления защитника; ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой — 2-мя руками с места и движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); тактические приемы игры; игра по упрощенным правилам баскетбола.

выполняет: различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведения мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху (девушки) с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита.играет: баскетбол по упрощенным правилам

Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д).

Волейбол

Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Техника безопасности. Понятия о психическом и физическом здоровье. Самоконтроль контроль над физическим состоянием

Учашийся:

владеет: правилами и организацией игр, понятиями о психическом и физическом здоровье

выполняет: технику безопасности, самоконтроль и контроль над физическим состоянием

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты

выполнят: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед силя.

Технико-тактическая подготовка

Техника: перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее пройденного материала, отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие

выполняет: технико-тактические действия

играет: по упрощенным правилам волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки») и т.д.

упражнения)

Тактические действия: игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки» и т.д.)

Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д).

Футбол

Содержание учебного материала	общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	•
Спортивный режим и питание юного футболиста.	Учащийся: владеет: о спортивном режиме и
Основные понятия судейства и арбитража.	питанием юного футболиста; основными понятиями арбитража;
Техника безопасности.	выполняет: правила игры в футбол;

Треборация

Специальная физическая подготовка

Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; встречные и круговые эстафеты: с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и разбега с ударами головой или ногой по мячу, высоте подвешенных на разной

выполняет: техникой выполнения упражнений; прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячу, подвешенных на разной высоте;

технику безопасности на уроках футбола

играет: подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «вытолкнет из круга», «Охотники и утки» и другие); встречные и круговые эстафеты; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола

Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой различными способами, который катится, летит; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке. Остановки мяча: остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для мальчиков) в движении; внутренней и внешней частями подъема. Ведение мяча изученными способами.

Отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча: совершенствование изученных приемов в условиях игровых упражнений и учебных игр.

Вбрасывания мяча: вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега. Жонглирование мячом ногой, бедром, головой;

элементы игры вратаря: выбивание мяча; определение момента для выхода из ворот; управления игрой партнеров в обороне;

индивидуальные действия в нападении и в защите: умение противодействовать передачи, ведению и удар по воротам;

выполняет: передвижения: различные способов передвижения сочетания техникой владения мячом; удары по мячу ногой: разными способами по котящемуся летящему мячу различных направлениях; на точность и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; головой по мячу уменьшенного веса: по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой, внутренней сторонами ноги стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановки мяча опускающейся с поворотом до 180 ° внутренней и внешней частями подъема; ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки, обводки И контроль отвлекающие действия (финты): «уходом», «остановкой» условиях «ударом», В игровых упражнений с активным

уровню

11 класс

Содержание учебного материала

	общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Учащийся:владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общефизическая подготовка	
Пройдённый в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие

Требования

из одной колонны в 2, ,4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

упражнения.

Специальная физическая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики

Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком)

выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость,выносливость).сдает: комплекс «ГТО».

Висы и упоры

Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине

выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховкуи самостраховку. сдает: комплекс «ГТО».

Лазание

По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость

выполняет: лазание по канату и 2 приема

Опорный прыжок

Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).

выполняет: технику опорного прыжка

Атлетическая гимнастика

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 70 раз; подтягивание: 10 раз подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 34 раза; приседания: 12 раз; прыжки в длину с места: 220 см (; прыжки из приседа: 18 раз; бег на месте:

	21 шаг.
Легкая атлетика	
Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег30м,60м,100м; повторный бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	
в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.	выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	1
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из	выполняет: прыжки через скакалку: 66 - 76 раз; подтягивание: 9 - 12раз подъем туловища из положения, лежа: 26 - 32раз; сгибание и разгибание рук, в

приседа; бег на месте в течение 10сек (количество	упоре лежа: 38раза; приседания: 11 -
шагов); задания из пройденного материала	14раз; прыжки в длину с места: 200 -
	240см; прыжки из приседа: 16 - 22раз;
	бег на месте: 20 - 23 шага.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню
	общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	I
Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до15мин; переменный бег до 1 мин.	выполняет специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег — 3000м; сдает: нормы «ГТО».
Технико-тактическая подготовка	
Отработка старта по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). Бег по дистанции - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).Прохождение поворотов — работать над техникой бега по виражу.Финиширование — работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

Баскетбол

Содержание учебного материала	Требования к общеобразовательной учащихся	уровню подготовки
Теоретические сведения		

Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация техникотактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста

Учащийся:владеет: правилами знаниями о развитии баскетбола в современной России: организацией вариантов технико-тактических действий В процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.выполняет: технику безопасности, терминологией игры.

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4х10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.

Технико-тактическая подготовка

Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в **УСЛОВИЯХ** зашитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия нападения И защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросковмяча сопряженных выполнением индивидуальных, групповых командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.

выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и зашите: чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении после защитника, выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков выполнении; его выход противодействия выхода на свободное место взаимодействий ДЛЯ между игроками; взаимодействия противодействия заслонам; организацией И проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдение

правил, тактических и технических действий

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.

Волейбол

Содержание учебного материала	Требования	К	уровню
	общеобразовател	ьной	подготовки
	учащихся		

Теоретические сведения

Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.

Учащийся:владеет: званиями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине

Технико-тактическая подготовка

Техника: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий

выполняет: технико-тактические действия

играет: учебная двухсторонняя игра

удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.

футбол

Содержание учебного материала	Требования	К	уровню		
	общеобразовател	общеобразовательной подго			
	учащихся				

Теоретические сведения

Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.

Учащийся: владеет: знаниями развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке ЮНОГО футболиста, особенностях футболе, подготовки девушек выполняет: основные правила игры и принципы арбитража, основные технику безопасности

Специальная физическая подготовка

Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по

выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после

упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

играет: спортивные игры

Технико-тактическая подготовка

сочетания Передвижения: различные приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате: вбрасывания мяча: совершенствование точности И дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. индивидуальные действия нападении зашите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении;

групповые действия в нападении и в защите: совершенствование скорости организации атак;

командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения.

совершенствования согласованности действий обороне.

выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок;

остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств. учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: R подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом: вбрасывания мяча: на точность дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы вратаря, игры индивидуальные групповые командные действия соблюдает правила обучающих правил игр; техники безопасности занятий BO время

футболом.играет: учебная игр	a,
используя изученные действия	

4. Тематическое планирование

$N_{\underline{0}}$	Вид программного материала	Количе	ство часо	Модуль				
		Класс		программы				
Π/Π		Х (ю.)	XI	Х (д.)	XI	воспитания		
			(ю.)		(д.)	«Школьный		
						урок»		
1	Базовая часть	75	75	75	75			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В проце	ессе уров	урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	День снега		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	День защиты		
						детей		
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21			
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	День здоровья		
2	Вариативная часть	27	27	27	27			
2.2	Спортивные игры	27	27	27	27	День футбола		
	Итого	102	102	102	102			

№п/п	Разделы программы		Четверти									
			I-24	ł.		II-21	ІІ-21ч. ІІІ-33ч.			IV-24ч.		
			Ном	ера ур	оков	1						
		Часы	1- 11	12- 20	21- 24	25- 38	39- 56	57-65	66-83	84-93	94-102	
Ι	Базовая часть	75										
1.1	Основы знаний		В процессе урока									
1.2	Легкая атлетика	21	11							10		
1.3	Гимнастика	18			4	14						
1.4	Волейбол	18					18					
	Кроссовая под-ка	18		9							9	
2.0	Вариативная	27										

	часть						
2.1	Баскетбол	9			9		
2.2	Футбол	18				18	
2.3	Сетка часов	102					