

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский казачий кадетский корпус»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 12
к ООП СОО ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»

«РАССМОТРЕНА»

на заседании МО учителей прикладных
предметов и эстетического цикла

 /Сталкина Т.А./

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

«ПРОВЕРЕНА»

заместителем директора по УР

 /Ивонина М.Ю./

«28» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом директора ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»

 /Синявский С.И./

Приказ № 83-у от «28» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету: **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень: среднее общее образование

Классы: 10-11 класс

Составитель: учитель физической культуры

Самара, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов составлена на основе следующих нормативных и методических документов:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,
- авторской программы Физическая культура. 10—11 классы. Лях В. И - М.: Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2020.
- основной образовательной программой среднего общего образования ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус»,
- учебного плана среднего общего образования ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» и

ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- **10 класс** - Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2019.
- **11 класс** - Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2019.

Цели изучения предмета:

- развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека, приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Задачи изучения предмета:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Место предмета в учебном плане Учреждения

Класс	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе
10	105	102
11	105	102

Изучение предмета по авторской программе рассчитано на 210 часов при планировании по 3 часа в неделю с 10 по 11 класс. Так как, согласно учебному плану среднего общего образования Учреждения - 34 учебные недели, то программа скорректирована до 204 часов.

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Предметные результаты

Класс	Наименование раздела	Ученик на базовом уровне научится	Ученик на базовом уровне получит возможность научиться
10 класс	Знания о физической культуре	– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и	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;

		<p>адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – 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). 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.
	Легкая атлетика	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями.</p> <p>Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.</p> <p>Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p>	<p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>
	Спортивные игры	<p><u>Баскетбол.</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без</p>	<p>Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных</p>

		<p>мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.</p> <p><u>Волейбол</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра упрощенным правилам.</p> <p><u>Футбол</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>
	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p>	<p>Выполнять комплексы лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.</p>
	Лыжная подготовка	<p>Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.</p>	<p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>

<p>11 класс</p>	<p>Знания о физической культуре</p>	<p>В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – 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 	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 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.
------------------------	--	---	--

		Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Легкая атлетика	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	
Спортивные игры	<u>Баскетбол.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. <u>Волейбол</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра упрощенным правилам. <u>Футбол</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	

		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам	
	Гимнастика с элементами акробатики	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Выполнять комплексы лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
	Лыжная подготовка	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.	Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Содержание
1	Знание о физической культуре	<i>История физической культуры:</i> Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). <i>Физическая культура (основные понятия):</i> Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. <i>Физическая культура человека:</i> Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. <i>Способы двигательной деятельности:</i> Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование

		<p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.:</i> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i> <i>Организуемые команды и приемы</i></p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-8 класса; <i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики. <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации. <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация. <i>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях(мальчики):</i> из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):</i> из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.</p>
3	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником). <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Метание малого мяча:</i> метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).</p>
4	Лыжная подготовка	Прохождение 1,5км, 2км,3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой,

		елочкой, полулочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов); спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелазание на лыжах через препятствия, торможение боковым скольжением, поворот упором.
5	Спортивные игры	<p><i>Баскетбол:</i> Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек;) эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;</p> <p>Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехватмяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения.</p> <p>Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.</p> <p>Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.</p> <p><i>Волейбол:</i> Поддача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.</p> <p><i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.</p>
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.
11 класс		
1	Знание о физической культуре	<p><i>История физической культуры:</i> Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p> <p><i>Физическая культура (основные понятия):</i> Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><i>Физическая культура человека:</i> Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>

		<p><i>Способы двигательной деятельности:</i> Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование</p> <p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.:</i></p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i></p> <p><i>Организуемые команды и приемы</i></p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-8 класса;</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях(мальчики):</i> из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):</i> из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.</p>
3	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>

		<i>Метание малого мяча:</i> метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).
4	Лыжная подготовка	Прохождение 1,5км, 2км,3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полулочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов); спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелазание на лыжах через препятствия, торможение боковым скольжением, поворот упором.
5	Спортивные игры	<i>Баскетбол:</i> Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек;) эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехватмяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека. <i>Волейбол:</i> Поддача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. <i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
Раздел: Легкая атлетика		
1.	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	3
2.	Тема 2. Легкая атлетика. Бег на результат – 100м.	3
3.	Тема 3. Легкая атлетика. Бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).	3
4.	Тема 4. Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	3
5.	Тема 5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	3
6.	Тема 6. Легкая атлетика. гранаты:	4
7.	Тема 7. Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.	3
8.	Тема 8. Легкая атлетика. Кросс до 15 мин.	3
9.	Тема 9. Легкая атлетика. Полоса препятствий.	3
Раздел: Спортивные игры		
10.	Тема 1. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
11.	Тема 2. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	1
12.	Тема 3. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	1
13.	Тема 4. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	2
14.	Тема 5. Баскетбол. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2
15.	Тема 6. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4
16.	Тема 1. Футбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения, удары по воротам. Игра вратаря. .	1
17.	Тема 2. Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	1
18.	Тема 3. Футбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	1

19.	Тема 1. Волейбол. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2
20.	Тема 2. Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
21.	Тема 3. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	4
22.	Тема 4. Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть	2
23.	Тема 5. Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2
24.	Тема 6. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	3
Раздел: гимнастика с элементами акробатики		
25.	Тема 1. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.	3
26.	Тема 2. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)	3
27.	Тема 3. Акробатика: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	3
28.	Тема 4. Лазанье по канату.	3
29.	Тема 5. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	3
30.	Тема 6. Помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	3
Раздел: Лыжная подготовка		
31.	Тема 1. Лыжная подготовка. Попеременный четырёхфазный ход	6
32.	Тема 2. Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные.	5
33.	Тема 3. Лыжная подготовка. Преодоление контруклона.	5
34.	Тема 4. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км.	6
Раздел: Нормативы ГТО		
35.	Подготовка и сдача норм ГТО	5
11 класс		
Раздел: Легкая атлетика		
36.	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	3
37.	Тема 2. Легкая атлетика. Бег на результат – 100м.	3
38.	Тема 3. Легкая атлетика. Бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).	3

39.	Тема 4. Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	3
40.	Тема 5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	3
41.	Тема 6. Легкая атлетика. гранаты:	4
42.	Тема 7. Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.	3
43.	Тема 8. Легкая атлетика. Кросс до 15 мин.	3
44.	Тема 9. Легкая атлетика. Полоса препятствий.	3
Раздел: Спортивные игры		
45.	Тема 1. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
46.	Тема 2. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	1
47.	Тема 3. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	1
48.	Тема 4. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	2
49.	Тема 5. Баскетбол. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2
50.	Тема 6. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4
51.	Тема 1. Футбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения, удары по воротам. Игра вратаря. .	1
52.	Тема 2. Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	1
53.	Тема 3. Футбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	1
54.	Тема 1. Волейбол. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2
55.	Тема 2. Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
56.	Тема 3. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	4
57.	Тема 4. Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть	2
58.	Тема 5. Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2
59.	Тема 6. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	3
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики		
60.	Тема 1. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.	3

	Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.	
61.	Тема 2. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)	3
62.	Тема 3. Акробатика: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	3
63.	Тема 4. Лазанье по канату.	3
64.	Тема 5. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	3
65.	Тема 6. Помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	3
	Раздел: Лыжная подготовка	
66.	Тема 1. Лыжная подготовка. Попеременный четырёхфазный ход	6
67.	Тема 2. Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные.	5
68.	Тема 3. Лыжная подготовка. Преодоление контруклона.	5
69.	Тема 4. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км.	6
	Раздел: Нормативы ГТО	
70.	Подготовка и сдача норм ГТО	5