

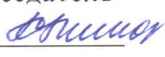
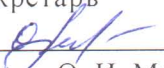
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Правдинский центр образования»

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей
естественно-
математического
цикла
от 26. 08. 2020 года
Протокол № 1
Руководитель ШМО


Н.В.Микалина

Согласовано:
26.08.2020 г.
Заместитель директора

О.И.Микалина

Принята на заседании
Педагогического
совета
Протокол № 1
от 26.08.2020 г.
Председатель

Т. Л. Микова
Секретарь

О. И. Микалина



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся III уровня(10 – 11 классы)

Составил:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Микалин В.С.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Правдинский центр образования»

Рассмотрено
на заседании
ШМО
учителей
естественно-
математического
цикла
от 26. 08. 2020
года
Протокол № 1
Руководитель
ШМО

Согласовано:
26.08.2020 г.
Заместитель
директора

О.И.Микалина

Принята на
заседании
Педагогического
совета
Протокол № 1
от 26.08.2020 г.
Председатель

Т. Л. Микова
Секретарь

О. И. Микалина

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Т. Л. Микова
26.08.2020 г.
Приказ № 185 – Д

Н.В.Микалина

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся III уровня(10 – 11 классы)**

Составил:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Микалин В.С.

п. Правда
2020 г.
Пояснительная записка

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого 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, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий.

- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются главные задачи стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика гимнастика спортивные игры.

элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10-11 классов получают углубленные представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных

задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигаются чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнёра и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «я», своим физическим и психическим возможностям. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5-6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способами. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Общая характеристика учебного курса

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;

концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
примерной программы среднего общего образования.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 105 ч, в 11 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся

Рабочая программа рассчитана на 207 часов два года обучения (по три часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и

нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно – половым нормативам.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно - оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с

принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать диск и гранату с разбега (5-6м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,

корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их негативных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно - массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты

совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять Индивидуальные режимы физической нагрузки контролировать направленность её воздействия на организм.

во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих знаний ведя дневник самонаблюдения.

Для реализации целей, задач, содержания рабочей программы по физической культуре используются следующие:

- здоровьесберегающие технологии;
- информационно - коммуникационные технологии;
- игровые технологии

средства материально-технического обеспечения:

методические пособия для учителя; портреты выдающихся спортсменов; иллюстративный материал;

компьютер; медиапроектор; магнитофон; видеофильмы; аудиозаписи.

инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, большие и малые; скакалки; гранаты; обручи; ракетки; лыжи.

оборудование: канат, козёл, маты, мост, брусья.

Рабочая программа предусматривает на этапе основного общего образования являются следующие направления:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формирование полученных результатов.

В информационно – коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективная оценка своих учебных достижений, поведения, черт личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Формы контроля реализации целей, задач и содержания рабочей программы по физической культуре:

Форма контроля	Количество		Система оценивания
	10 кл.	11кл.	
Тестирование			
Скоростные	1	1	По пятибалльной системе
Координационные	1	1	По пятибалльной системе
Скоростно-силовые	1	1	По пятибалльной системе
Выносливость	1	1	По пятибалльной системе
Гибкость	1	1	По пятибалльной системе
Силовые	1	1	По пятибалльной системе

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Базовая часть		
1.1.	Основы знаний о физической культуре	12	12
1.2.	Спортивные игры: волейбол	14	14
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	22
1.4.	Лёгкая атлетика	26	23
1.5	Лыжная подготовка	22	20
1.4.	Плавание		
	Вариативная часть		
2.1.	Спортивные игры:		
	баскетбол	11 (девушки)	11 (девушки)
	футбол	11 (юноши)	11 (юноши)
Итого:		105	102

Учебно – тематический план 10 класс.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 полугодие		2 полугодие	
		девушки	юноши	девушки	юноши
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	4	4	8	8
1.2.	Спортивные игры: волейбол	10	10	4	4
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	19	19	1	1
1.4.	Лёгкая атлетика	11	11	15	15
1.5	Лыжная подготовка			22	22
1.4.	Плавание				
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол	4		7	
	футбол		4		7
Итого:		48	48	57	57

Знания о физической культуре - 12 часов

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Роль физической культуры и спорта в профилактики заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показатели здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля. Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики- 20 часов

На совершенствование строевых упражнений

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Оздоровительные системы физического воспитания:

- ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы;

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительный ходьба и бег.

На совершенствование ОРУ с предметами

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

На развитие координационных способностей

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах

На развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

На овладение организаторскими умениями

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

Самостоятельные занятия

Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений и предметов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Лёгкая атлетика – 26 час

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м.; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м.

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2х2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд - вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 12 – 14 м. Метание гранаты 300 – 500 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.

Занятия по физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствование основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка - 22 часов

Освоение техники лыжных ходов

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Знания о физической культуре

Правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Спортивные игры:

Баскетбол – 11 часов.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ловли и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол – 14 часов.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма и передач мяча

На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами, мячами, шайбой, теннисными ракетками,

бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10- 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре: терминология избранной спортивной 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.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно - силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Футбол - 11 часов.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)

На совершенствование техники тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знание о физической культуре

Терминология избранной спортивной 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.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Тематическое планирование 10 класс (юноши)

№	Темы уроков
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м
4.	Обучение технике прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м.
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
6.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, передачи эстафетной палочки.
7.	Обучение технике метания гранаты 700гр с 4 - 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбега.
8.	Закрепление техники метания гранаты 700 гр. с 4 - 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 18 м (м); метания гранаты 700гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.

10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 700гр. с 4 - 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.
11	Совершенствование полосы препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
12.	Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 3000 м.
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.
14.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.
15.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.
16.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.
17.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, остановка мяча ногой, грудью, удары по мячу ногой и головой .
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.
19.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.
20.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.
21.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояния 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.
22.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.
23.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем). Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.
24.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.
26.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

	(перемещения в стойке, остановки, ускорения).
27.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.
28.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
30.	Совершенствование акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; равновесие на одной, выпад вперёд. Совершенствование техники: подъём переворотом в упор махом и силой.
32.	Совершенствование техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой.
33.	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь; акробатических упражнений: присев силой стойка на голове и руках.
34.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями. Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь.
35.	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь.
36.	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь.
37.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с гантелями (1 – 3 кг); Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.
38.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
39.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.
40.	Атлетическая гимнастика: комплекс с отягощением. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.
41.	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком».
42.	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно - силовых способностей.
43.	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «стойка на руках с помощью», лазание по канату. Развитие скоростно - силовых способностей.
44.	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Учёт техники комбинации из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых способностей.
45.	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость.
46.	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног.

47.	Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
48.	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами.
49.	Роль физической культуры и спорта в профилактики заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.
50.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
51.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.
52.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.
53.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.
54.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
55.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.
56.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий
57.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.
58.	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.
59.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.
60.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход.
61.	Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон».
62.	Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.
63.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы.
64.	Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».
65.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».
66.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км.
67.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.
68.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах.

69.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.
70.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.
71.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом.
72.	Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.
73.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км.
74.	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
75.	Учёт лыжные гонки на 5 км.
76.	Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показателей здоровья.
77.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.
78.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.
79.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока,
80.	Совершенствование техники перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.
81.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.
82.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
83.	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.
84.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
85.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.
86.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.
87.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары

	по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.
88.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороны стопы и подошвой.
89.	Совершенствование техники удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.
90.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
91.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега.
92.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.
93.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега.
94.	Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
95.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега. Учёт бега 1000 м.
96.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега.
97.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
98.	Развитие выносливости бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км.
99.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.
100.	Совершенствование техники спортивной ходьбы.
101.	Развитие скоростно – силовых способностей бег с преодолением препятствий и на местности.
102.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.
103.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.
105.	Учёт - бег на 3000 м.

Требования к качеству освоения программного материала

Иметь представление:

- о терминологии избранной спортивной игры, техники владения мячом, техники перемещений, атакующие и защитные тактические действия;
- об основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложения, воспитание волевых качеств;
- об биомеханических основах техники бега, прыжков, метания;
- об основных механизмах энергообеспечения легкоатлетических упражнений;
- о дозирование нагрузки при занятиях бега, прыжками и метания;
- об биомеханические особенности техники плавания;

- о правилах плавания в открытых водоёмах;
- о правилах проведения самостоятельных занятий;
- об особенностях физической подготовки лыжника;
- об основных элементах тактики в лыжных гонках.

Уметь:

- организовать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

Тематическое планирование 10 класс (девушки)

№	Темы уроков
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м.
4.	Обучение технике прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м.
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафеты с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
6.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, передачи эстафетной палочки.
7.	Обучение технике метания гранаты 500 гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбега.
8.	Закрепление техники метания гранаты 500 гр с 4 - 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.
9.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д).; метания гранаты 500 гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
10	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 500гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.
11	Учёт техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Кросс по пересечённой

	местности с элементами спортивного ориентирования.
12.	Учёт бег 2000 м.
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.
14.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.
15.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Действия игрока без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам.
16.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
17.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
18.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическое подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.
19.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол
20.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.
21.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.
22.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.
23.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем . Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.
24.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.
25.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.
26.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
27.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.
28.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов

	техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.
29.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
30.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование техники: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.
31.	Совершенствование технике акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.
32.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.
33.	Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт техники: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.
34.	Совершенствование технике: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.
35.	Общеразвивающие упражнения: с обручами. Совершенствование технике: переход в упор на нижнюю жердь, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.
36.	Совершенствование техники: переход в упор на нижнюю жердь; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).
37.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; переход в упор на нижнюю жердь. Учёт техники: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).
38.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; сед углом, стойка на лопатках. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.
39.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.
40	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учет техники: комбинаций из акробатических упражнений.
41	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
42	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами.
43	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
44	Общеразвивающие упражнения с предметами: с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения.
45.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

46.	Совершенствование прыжков со скакалкой, броски набивного мяча.
47.	Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.
48.	Совершенствование прыжков со скакалкой, броски набивного мяча. Учёт – прыжки со скакалкой за 1 мин.
49.	Роль физической культуры и спорта в профилактики заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.
50.	Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.
51.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижениях на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.
52.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.
53.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.
54.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
55.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.
56.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
57.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.
58.	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.
59.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.
60.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход.
61.	Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон».
62.	Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.
63.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы.
64.	Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».
65.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».
66.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков.
67.	Совершенствование техники подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км.
68.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах.
69.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.
70.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.
71.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы;

	одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом.
72.	Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.
73.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км.
74.	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
75.	Учёт лыжные гонки на 5 км.
76.	Основы организации двигательного режима (в течение недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показатели здоровья.
77.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.
78.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.
79.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока.
80.	Совершенствование техники перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.
81.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.
82.	Инструктаж по охране труда раздел «баскетбол». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и воспитательные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
83.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
84.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
85.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.
86.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
87.	Совершенствование техники взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.
88.	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча.
89.	Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.
90.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
91.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега.
92.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин.

	совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.
93.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега.
94.	Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
95.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.
96.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега.
97.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
98.	Развитие выносливости. бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 2 км.
99.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения,
100.	Развитие скоростно – силовых способностей: бег с преодолением препятствий и на местности.
101.	Совершенствование техники спортивной ходьбы.
102.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).
103.	Совершенствование техники барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.
104.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.
105.	Учёт - бег на 2000 м.

Требования к качеству освоения программного материала

Иметь представление:

- о терминологии избранной спортивной игры, техники владения мячом, техники перемещений, атакующие и защитные тактические действия;
- об основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложения, воспитание волевых качеств;
- об биомеханических основах техники бега, прыжков, метания;
- об основных механизмах энергообеспечения легкоатлетических упражнений;
- о дозирование нагрузки при занятиях бега, прыжками и метания;
- об биомеханические особенности техники плавания;
- о правилах плавания в открытых водоёмах;
- о правилах проведения самостоятельных занятий;
- об особенностях физической подготовки лыжника;
- об основных элементах тактики в лыжных гонках.

Уметь:

- организовать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастики;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовки;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков).			
		1 полугодие		2 полугодие	
		девушки	юноши	девушки	юноши
1.	Базовая часть				
1.1.	Основы знаний о физической культуре	4	4	8	8
1.2.	Спортивные игры: волейбол	7	7	7	7
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	2	2
1.4.	Лёгкая атлетика	17	17	9	9
1.5.	Лыжная подготовка	-	-	20	20
1.4.	Плавание	-	-	-	-
	Вариативная часть				
2.1.	Спортивные игры:				
	баскетбол	-	-	11	-
	футбол	-	-	-	11
	Итого:	48	48	54	54

Знания о физической культуре – 12 часов.

Физическое совершенствование.

Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическим упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Совершенствование техник движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; банные процедуры. Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Доврачебная помощь пострадавшему и самоконтроль при занятиях плаванием.

Гимнастика с элементами акробатики- 22 часов.

На совершенствование строевых упражнений.

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Оздоровительные системы физического воспитания:

- ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы;

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительный ходьба и бег.

На совершенствование ОРУ с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей.

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах, с гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростно - силовых способностей.

Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости.

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторскими умениями.

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических упражнений и предметов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Лёгкая атлетика- 23часов.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и попеременном темпе 20 – 25 мин. Бег на 3000 м.; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опоре.

Девушки. Бег в равномерном и попеременном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 м.

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4- 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12 – 15 м; по движущейся цели (2х2) с расстояния 10 – 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырёх шагов вперёд - вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 12 – 14 м. Метание гранаты 300 – 500 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин, девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах. Групповой, эстафеты. Круговая тренировка.

Развитие скоростно - силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.

Занятия по физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствование основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка – 20 часов.

Освоение техники лыжных ходов.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Знания о физической культуре.

Правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Спортивные игры:

Баскетбол – 11 часов.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Спортивные игры: Волейбол.

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

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и

эстафеты с разнообразными предметами, мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно - силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10- 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре: терминология избранной спортивной 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.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно - силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Футбол – 11 часов.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

На совершенствование техники тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания.

На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знание о физической культуре.

Терминология избранной спортивной 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.

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Тематическое планирование 11 класс (юноши)

№	Темы уроков
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 x 60 м.
4.	Обучение технике прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м.
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность.
6.	Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
7.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, передачи эстафетной палочки.
8.	Обучение технике метания гранаты 700 гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.
9.	Закрепление техники метания гранаты 700 гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.

10.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12 - 14 (д).
11.	Совершенствование техники: метания гранаты 700 гр. с 4 - 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
12.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 700 гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.
13.	Совершенствование полосы препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.
14.	Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
15.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега.
16.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.
17.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
18.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
19.	Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 3000 м.
20.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по ви-дам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.
21.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.
22.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.
23.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.
24.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.
25.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.
26.	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем). Игровые упражнения: 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
27.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания

	мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
28.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.
29.	Совершенствование акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой.
30.	Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; равновесие на одной, выпад вперёд.
32.	Совершенствование техники: подъём переворотом в упор махом и силой.
33.	Совершенствование техники акробатических упражнений: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой.
34.	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь; акробатических упражнений: присев силой стойка на голове и руках.
35.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями. Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь.
36.	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь.
37.	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь.
38.	Общеразвивающие упражнения с гантелями (1 – 3 кг); Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.
39.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.
40.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
41.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.
42.	Атлетическая гимнастика: комплекс с отягощением. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.
43.	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком». Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно - силовых способностей.
44.	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «стойка на руках с помощью», лазание по канату. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно - силовых способностей.
45.	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость. Учёт техники комбинации из разученных элементов.
46.	Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног.

47.	Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
48.	Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами.
49.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
50.	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
51.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.
52.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
53.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.
54.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.
55.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
56.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.
57.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные.
58.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
59.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.
60.	Совершенствование техники: коньковый ход, одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.
61.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.
62.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход.
63.	Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон».
64.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».
65.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».
66.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км
67.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.
68.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и

	одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.
69.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.
70.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.
71.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км.
72.	Учёт лыжные гонки на 5 км.
73.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.
74.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.
75.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.
76.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.
77.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.
78.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
79.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессиональ-но ориентированной и оздоровительно – корректирующей направленности.
80.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.
81.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.
82.	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения им пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.
83.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.
84.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком

	и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.
85.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.
86.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.
87.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, остановка мяча ногой, грудью, удары по мячу ногой и головой.
88.	Совершенствование техники: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
89.	Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом.
90.	Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
91.	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.
92.	Совершенствование техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма;
93.	Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.
94.	Совершенствование техники: вбрасывания мяча из – за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.
95.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.
96.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Учёт 1000 м.
97.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
98.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.
99.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км.
100.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.
101.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.
102.	Учёт - бег на 3000 м.

Требования к качеству освоения программного материала

Иметь представление:

- о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств;
- об особенностях методики занятий с младшими школьниками;
- о прикладном значении легкоатлетических упражнений;
- о видах соревнований по лёгкой атлетики;
- о технике безопасности по видам спорта.

Уметь:

- организовать судейство и комплектование команды;
- подготовить места для проведения занятий;
- проводить занятия с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовки;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

Тематическое планирование 11 класс (девушки).

№	Темы уроков
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 – 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 8 мин. учёт – бег 100 м.
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт – бег 60 м., эстафетного бега 4 х 60 м
4.	Обучение технике прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность.
6.	Закрепление техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
7.	Обучение технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 – 12 м Закрепление технике: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбегов, передачи эстафетной палочки.
8.	Обучение технике метания гранаты 500гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Закрепление технике: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние. Учёт техники прыжка в длину с 13- 15 шагов разбега.
9.	Закрепление техники метания гранаты 500гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м. Учёт техники: метание теннисного мяча на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние.

10.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д).
11.	Совершенствование техники: метания гранаты 500гр. с 4 - 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
12.	Совершенствование техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Учёт техники метания гранаты 500гр. с 4 - 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность.
13.	Учёт техники: прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега.
14.	Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.
15.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.
16.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.
17.	Закрепление техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.
18.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
19.	Учёт бег 2000 м.
20.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.
21.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.
22.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.
23.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.
24.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.
25.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.
26.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем . Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
27.	Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

28.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.
29.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование техники: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.
30.	Совершенствование технике акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.
31.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд, вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.
32.	Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.
33.	Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Учёт техники: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.
34.	Совершенствование техники: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: равновесие на одной, выпад вперёд. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.
35.	Общеразвивающие упражнения: с обручами. Совершенствование технике: переход в упор на нижнюю жердь, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см). Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.
36.	Совершенствование техники: переход в упор на нижнюю жердь; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).
37.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; переход в упор на нижнюю жердь.
38.	Учёт техники: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину (высота 110 см).
39.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд; сед углом, стойка на лопатках. Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.
40.	Совершенствование техники: выпад вперёд; кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках. Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.
41.	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учет техники: комбинаций из акробатических упражнений.
42.	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
43.	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами.
44.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения

	с предметами.
45.	Общеразвивающие упражнения с предметами: с обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения.
46.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
47.	Совершенствование прыжков со скакалкой, броски набивного мяча.
48.	Композиция из упражнений выполняемые с разной амплитудой, ритмом и темпом.
49.	Учёт – прыжки со скакалкой за 1 мин.
50.	Аэробика: композиция из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.
51.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.
52.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
53.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; попеременный четырёхшажный ход.
54.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.
55.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
56.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.
57.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные.
58.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
59.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.
60.	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.
61.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.
62.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход.
63.	Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон».
64.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».
65.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».
66.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км.

67.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.
68.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м
69.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.
70.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.
71.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 6 км.
72.	Учёт лыжные гонки на 5 км.
73.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.
74.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.
75.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
76.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола.
77.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Двусторонняя игра.
78.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини – волейбол.
79.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корректирующей направленности.
80.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.
81.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.
82.	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения им пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами

	физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.
83.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.
84.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.
85.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Действия игрока без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам.
86.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
87.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
88.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
89.	Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
90.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
91.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.
92.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
93.	Совершенствование техники взаимодействия трёх игроков. Игра в баскетбол.
94.	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Совершенствование тактики игры: нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков. Игра по правилам баскетбола.
95.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.
96.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега.
97.	Учет техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 – до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий.
98.	Совершенствование техники: прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега: метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

99.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега.
100.	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Учёт 1000 м
101.	Развитие скоростно – силовых способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
102.	Учёт - бег на 2000 м. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс 3 км.

Требования к качеству освоения программного материала

Иметь представление:

- о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств;
- об особенностях методики занятий с младшими школьниками;
- о прикладном значении легкоатлетических упражнений;
- о видах соревнований по лёгкой атлетики;
- о технике безопасности по видам спорта.

Уметь:

- организовать судейство и комплектование команды;
- подготовить места для проведения занятий;
- проводить занятия с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовки;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

ТРЕБОВАНИЕ К УРОВЕНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЕЕ (ПОЛНОЕ) ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать / понимать:

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

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы само массажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения а практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выборы и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цель и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структуры организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально - прикладной и оздоровительно - корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и само массажа;
- занятий физической культурой и спортивные соревнования с участием младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
	Бег 30м	5,0	5,4

Скоростные	Бег 100 м	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с -	- 10 мин 00 с