

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2022/2023 учебный год для обучающихся 11-го класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ №413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования» (изменения от 29.06.2017);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018 г.
- ООП СОО МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- учебного плана МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ».

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

<i>№</i>	<i>Авторы</i>	<i>Название</i>	<i>Год издания</i>	<i>Издательство</i>
<b>Для учителя</b>				
1	В.И.Лях,	«Физическая культура 10-11 класс Учебник (электронная версия)	2019	Москва, Просвещение
2	Ибатуллин А.М.	Особенности преподавания учебных предметов «Физическая культура» Методические рекомендации (электронная версия)	2021	Казань
<b>Для обучающихся</b>				
1	В.И.Лях	«Физическая культура 10-11 класс, учебник (электронная версия)	2019	Москва, Просвещение

Данная рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю/99 часов в год (33 учебных недель).

**Планируемые результаты по предмету физическая культура**

Название раздела	<i>предметные результаты</i>		<i>Метапредметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>
	<i>Ученик научится</i>	<i>Ученик получит возможность научиться</i>		
<b>Знания о физической культуре</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения,</li> <li>- знаниями о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>- знаниями основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>- знаниями о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- 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;</li> <li>– определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;</li> <li>– оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.</li> </ul>	<p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность и качественных универсальных способностей обучающихся, - сформированность и проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета "Физическая культура" в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной</li> </ul>	<p><i>Личностные результаты в основах знаний</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование и Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>- 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; готовности и способности</li> </ul>

			жизни обучающихся.	вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, - раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга,</p> <p>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,</p> <p>- планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>- планировать занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,</p>	<p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p>- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>- контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>способности формировать знания о составлении самостоятельных занятий;</p> <p>осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня</p>	<p>- достижение основ составления двигательного режима.</p> <p>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний</p> <p>-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;</p>
<b>Физическое совершенство</b>	<b>Легкая атлетика</b> способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-	<i>Ученик получит возможность научиться</i> <b>Легкая атлетика</b> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать	<b>Коммуникативные:</b> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в	Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде

	<p>прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p><b>Баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон</b></p> <p>способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <p>умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <p>способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</p> <p><b>Гимнастика</b></p> <p>способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <p>способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p> <p>способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b></p> <p>знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>знание основных направлений развития</p>	<p>основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</p> <p><b>Баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон</b></p> <p>умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p> <p>2) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;</p> <p><b>Гимнастика</b></p> <p>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;</p> <p>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>3) 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;</p> <p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b></p> <p>Учащийся должен уметь:</p> <p>знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p>	<p>самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой</p> <p>оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</p> <p>-развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой</p>
--	--	--	--	---

	<p>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.</p>	<p>знание 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.</p>		<p>деятельности эстетического характера.</p>
--	---	--	--	--

**Содержание учебного материала по предмету физическая культура 11 класс**

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p><b>История физической культуры.</b>  История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).</p>	<b>1</b>
	<p><b>Физическая культура (основные понятия).</b> Физическое развитие человека. основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.</p>	<b>1</b>
	<p><b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<b>1</b>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b></p>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой и выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен), самостоятельные занятия я прикладной физической подготовкой.,.</p>	<b>В процессе урока</b>
	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Техника безопасности на уроках и при самостоятельных занятиях Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<b>В процессе урока</b>

<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	<b>В процессе урока</b>
<b>Физическое совершенствование</b> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	<p><b>Легкая атлетика.</b> Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований. <b>Техника спринтерского бега:</b> высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на <b>30, 60,100,500, 1000,2000 метров. 6-минутный бег на результат</b> Эстафетный бег. <b>Техника длительного бега:</b> <i>юноши:</i> бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. <i>Девушки:</i> бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. <b>Техника прыжка в длину:</b> прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». <b>Техника прыжка в высоту:</b> прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». <b>Техники метания малою мяча:</b> <i>юноши:</i> метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. <i>Девушки:</i> метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность. <b>Развитие выносливости:</b> <i>юноши:</i> длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. <i>Девушки:</i> длительный бег до 20 минут. <b>Развитие скоростно-силовых способностей:</b> прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка. <b>Развитие скоростных и координационных способностей:</b> эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной</p>	25

	<p>скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;</p> <p>бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; <b>Упражнения общей физической подготовки</b></p> <p><b>прыжки со скакалкой , прыжок в длину с места способом согнув ноги на результат</b></p>	
<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b></p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:</b> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. <b>Юноши:</b> с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг).</p> <p><b>Девушки:</b> с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b></p> <p><b>юноши:</b> длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><b>Девушки:</b> сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><b>Висы и упоры:</b></p> <p><b>юноши:</b> пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</b> <b>юноши:</b> лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. <b>Девушки:</b> упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.</p> <p><b>Опорные прыжки:</b></p>	<p><b>18</b></p>

	<p><b>юноши:</b> прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).</p> <p><b>Девушки:</b> прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>Развитие координационных способностей:</b> комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.</p> <p><b>Развитие скоростно-силовых способностей:</b> опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча</p>	
<p><b>Физическое совершенствование</b>  <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p>	<p><b>Баскетбол (стрит –бол)</b> Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча;</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Техника бросков мяча в корзину одной и двумя руками сверху (с места ,в прыжке и после ведения 2 шага бросок) Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника.;</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;</p> <p>На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;</p> <p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам; Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.</p> <p><b>Упражнения общей физической подготовки</b>  прыжки с места, штрафной бросок, челночный бег 10X10(м)</p>	<p><b>12</b></p>



<p><b>Физическое совершенствование</b>  <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p>	<p><b>Волейбол</b>  <b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  <b>Техника приема и передач мяча:</b> варианты техники приема и передач мяча.  <b>Техника подачи мяча:</b> нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.  <b>Техника прямого нападающего удара:</b> прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.  <b>Техники владения мячом;</b> комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  <b>Тактика игры:</b> индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  <b>Овладение игрой:</b> игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Совершенствование координационных способностей:</b> комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).<b>Развитие выносливости:</b> эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.  <b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:</b> бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.  <b>Упражнения общей физической подготовки</b>  Прыжки со скакалкой за 60 секунд, пресс (поднимание и опускание туловища из положения лежа за 60 секунд), подачи, подтягивание из положения лежа</p>	<p>12</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b>  <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p>	<p><b>Футбол (мини-футбол):</b>  <b>Ведение мяча правой и левой ногой;</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы;  удар с места и с разбега по катящемуся мячу.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы, правила игры. Спортивные игры на закрепление изученного материала. Учебная игра  <b>Упражнения общей физической подготовки.</b>  Подтягивание из виса (лежа) на результат. Прыжок в длину с места. Итоговая контрольная работа</p>	<p>8</p>

<p><b>Физическое совершенствование</b>          Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p><b>Лыжная подготовка</b>  <b>История лыжного спорта.</b> Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.          Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. 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. Помощь в судействе соревнований.  <b>Техника лыжных ходов:</b> Одновременный одношажный ход, переход с одновременных ходов на попеременные.          Прохождение дистанции до 5 км (<i>девушки</i>) и до 6 км (<i>юноши</i>).          Преодоление подъемов и препятствий.: Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.          Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки на лыжах.          Прохождение на скорость 1,2,3. км с учетом времени и равномерный бег на лыжах без учета времени 5 км.</p>	<p><b>18</b></p>
<p><b>Физическое совершенствование</b>          Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p><b>Туризм</b>  <i>Ориентирование на местности, разбивка бивуака, игры стрелы, казаки-разбойники</i> разборка и сборка палатки.          Равномерный бег по слабопересеченной местности до 25 минут</p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>Физическое совершенствование</b>          Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p><b>Плавание (теория)</b>  <b>Возникновение плавания.</b> Плавание как средство, отдыха укрепляющее здоровье.          Упражнения для изучения техники плавания. Освоение техники плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты , повороты. Имитационные упражнения, Сухое плавание (имитация на матах). Упражнения на координацию, на дыхание развитие выносливости.          Рефераты</p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>Физическое совершенствование</b>          Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p><b>Бадминтон</b>  <b>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств</b>          Упражнения с ракеткой, валанчиком На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Прямая нижняя подача, прием и передача валанчика снизу и сверху ракеткой, передача валанчика сверху</p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>Итого</b></p>		<p><b>99</b></p>