

**Рассмотрена**

На заседании методического  
центра учителей физкультуры  
Протокол №\_5\_\_\_\_\_  
От 18.06.2021

**Согласовано**

с научно-методическим  
советом школы  
Протокол №1  
«\_30» июня\_ 2021 года

**Утверждена**

приказом директора  
от 30. 08.2021г.№176-од  
В.А. Крукле

**Рабочая учебная программа  
по физической культуре**

11А,11Б

Составитель: Волчков Виталий Алексеевич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Калининград  
2021

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями), Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ №46 с УИОП и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2006. - 3-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Рабочая программа разработана в соответствии с УП СОО МАОУ СОШ № 46 с УИОП на 2021-2022 учебный год и рассчитана на преподавание курса физической культуры в 11 классе в объеме 3 часа в неделю (33 недели- 99 часов в год). Итоговая аттестация – сдача нормативов.

Форма обучения – очная, по необходимости (в период неспокойной эпидемиологической обстановки), дистанционная. В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Программа корректируется с учетом индивидуальности класса, предполагает дифференцированные задания.

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовую часть) и вариативную: на инвариативную часть отводится 78 часов;

на вариативную часть отводится 24 часов.

### **Освоение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:**

- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

- демонстрировать здоровый образ жизни

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе[2], беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе, ручном мяче.

Туризм и спортивное ориентирование.

Основы техники национальных видов спорта.

### **Прикладная физическая подготовка**

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п       | Вид программного материала  | Количество часов (уроков) |
|-------------|---|---------------------------|
|             |   | Класс                     |
|             |   | 10 (юноши)                |
| <b>1</b>    | <b>Базовая часть</b>  | <b>78</b>                 |
| <b>1.1</b>  | <b><i>Знания о физической культуре</i></b>                                      | <b>7,7 ч. (345 мин.)</b>  |
| 1.1.1       | <i>История физической культуры</i>  | 2,3ч. (105 мин.)          |
| 1.1.2.      | <i>Физическая культура (основные понятия)</i>                                   | 3,1 ч. (135 мин.)         |
| 1.1.3.      | <i>Физическая культура человека</i>   | 2,3 ч.(105 мин.)          |
| <b>1.2</b>  | <b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i></b>                 | <b>12,6 ч. (565 мин.)</b> |
| 1.2.1.      | <i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>    | 6,7 ч. (300 мин.)         |
| 1.2.2.      | <i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>                        | 5,9 ч. (265 мин.)         |
| <b>1.3.</b> | <b><i>Физическое совершенствование</i></b>                                      | <b>58,</b>                |
| 1.3.1.      | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>                                | 2,4 ч. (110 мин)          |
| 1.3.2.      | <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> | 37,9 ч.(1705 мин)         |
| 1.3.2.1     | Гимнастика с основами акробатики  | 6,2 ч.(280 мин)           |
| 1.3.2.2.    | Легкая атлетика   | 11,7 ч.(525 мин)          |
| 1.3.2.3.    | Спортивные игры   | 17,2 ч,(775 мин)          |
| 1.3.2.4     | Прикладно-ориентированная подготовка  | 2,8 ч. (125 мин)          |
| 1.3.3.      | <i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>                                | 17,8 ч. (800 мин)         |
| <b>2</b>    | <b>Вариативная часть</b>  | <b>24 ч.</b>              |
|             | <b><i>ОБЖ и культура здоровья</i></b>   | <b>4 ч. (180мин)</b>      |
|             | <b><i>Народные игры</i></b>   | <b>10 ч. (450 мин)</b>    |
|             | <b><i>Выдающиеся спортсмены России</i></b>                                      | <b>9,7 час (437 мин)</b>  |
|             | <b>ИТОГО:</b>   | <b>102</b>                |

### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

Оценка результатов учебной деятельности учащихся осуществляется на основании сопоставления их реальных учебных достижений с заданными целями и требованиями учеб-

ных программ и образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Учащиеся распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная), Аттестация учебных достижений учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в устной и практической формах с учётом указанных медицинских групп.

**Текущая аттестация** представляет собой поурочный контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ согласно содержанию соответствующих разделов и тем учебного предмета на уроках с выставлением отметок.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Календарно – тематическое планирование образовательных модулей по физической культуре для учащихся 10 классов.**

| №<br>уро-<br>ка | Раздел              | Тема                           | Кол<br>– во<br>ча-<br>сов | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовки обучающихся   | Дата<br>про-<br>веде-<br>ния |
|-----------------|---------------------|--------------------------------|---------------------------|--|--|------------------------------|
|                 | Учебный<br>модуль   | ОБЖ и культура<br>здоровья     |                           | Содержание тем учебного модуля является<br>составной частью урока физкультуры  | <p><b>Характеризовать</b> явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p><b>Организовывать</b> самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p><b>Планировать</b> собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p><b>Представлять</b> физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>Иметь первоначальные 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>Владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> |                              |
| 1               | Физическая культура | Понятие о физической культуре. |                           | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | <b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.   |                              |

|   |   |   |  |  |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 2 | Физическая культура (основные понятия)            | Физическое развитие человека  |  | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений | <b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции  |  |  |
| 3 | Физическая культура (основные понятия)            | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств |  | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств   | <b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам |  |  |
| 4 | Физическая культура (основные понятия)            | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств     |  | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки   | <b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий  |  |  |
| 5 | Физическая культура (основные понятия)            | Всестороннее и гармоничное физическое развитие  |  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом   | <b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена   |  |  |
| 6 | Физическая культура (основные понятия)            | Адаптивная физическая культура  |  | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления   | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий   |  |  |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность         | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры    |  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)  | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий                            |  |  |
| 8 | Оценка эффективности занятий физической культурой | Самонаблюдение и самоконтроль   |  | Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки  | <b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| 9  | Физическая культура (основные понятия)                                | Спортивная подготовка   |  | Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования   | Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки  |  |  |
| 10 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Планирование занятий физической культурой                                       |  | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности  | <b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности |  |  |
| 11 | Физическая культура (основные понятия)                                | Здоровье и здоровый образ жизни   |  | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека  |  |  |
| 12 | Физическая культура (основные понятия)                                | Профессионально-прикладная физическая подготовка                                |  | Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования   | Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека   |  |  |
| 13 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой            |  | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки   | <b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой   |  |  |
| 14 | Оценка эффективности занятий физической культурой                     | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб |  | Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки  | <b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений   |  |  |



|    |   |  |  |  |   |  |  |
|----|---|--|--|--|---|--|--|
| 15 | Физическая культура человека              | Режим дня, его основное содержание и правила планирования              |  | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности | <p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>   |  |  |
| 16 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений утренней зарядки                                  |  | Оздоровительные комплексы утренней зарядки в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)  | <p><b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |  |  |
| 17 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз                    |  | Оздоровительные комплексы физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)  |   |  |  |
| 18 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для формирования телосложения                     |  | Оздоровительные комплексы для формирования телосложения в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)   |   |  |  |
| 19 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений зрительной гимнастики                             |  | Оздоровительные комплексы для зрительной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)   |   |  |  |
| 20 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.                           |  | Оздоровительные комплексы дыхательной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)  |   |  |  |
| 21 | Физическая культура человека              | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования |  | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур   | <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p>  |  |  |

|    |   |  |  |   |   |  |                        |
|----|---|--|--|---|---|--|------------------------|
| 22 | Физическая культура человека  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности  |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)   | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой  |  |                        |
| 23 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Подготовка к занятиям физической культурой   |  | Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) | <p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p> |  | <b>На каждом уроке</b> |
| 24 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурпауз (подвижных перемен)                                    |  | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.   | <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку   |  |                        |
| 25 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.   |  |   |   |  |                        |
| 26 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток.  |  |   |   |  |                        |
| 27 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурпауз (подвижных перемен) |  | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)  | <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку   |  |                        |

|    |   |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 28 | Физкультурно-оздоровительная деятельность                             | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия) |  | Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.  | <b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.<br><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |  |  |
| 29 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Самонаблюдение при выборе упражнений и составлении индивидуальных комплексов.                        |  | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)   | <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку  |  |  |
| 30 | Физическая культура человека  | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения                                |  | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями  | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий  |  |  |
| 31 | Оценка эффективности занятий физической культурой                     | Самонаблюдение и самоконтроль  |  | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).  | <b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.  |  |  |
| 32 | Физическая культура человека  | Восстановительный массаж   |  | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним | Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы   |  |  |
| 33 | Физическая культура человека  | Проведение банных процедур   |  | Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам   | Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |                   |  |
|----|---|--|--|--|--|-------------------|--|
| 34 | Физическая культура человека  | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом |  | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения   | <b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах   |                   |  |
| 35 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Организация досуга средствами физической культуры                  |  | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками  | <b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности   | Рефераты по теме. |  |
| 36 | Физическая культура человека  | Организация и проведение пеших туристских походов.                 |  | Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | <b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения   |                   |  |
|    | <b>Учебный модуль</b>   | <b>Выдающиеся спортсмены России (Выдающиеся люди России)</b>       |  | <b>Содержание тем учебного модуля является составной частью урока физкультуры</b>  | Характеризовать историческую роль спортсмена (тренера, команды) в достижениях советского (российского) спорта.<br><b>Объяснять и доказывать</b> , чем знаменателен данный спортсмен. | Рефераты по теме. |  |
| 37 | История физической культуры   | Олимпийские игры древности   |  | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения.   | <b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований   | Рефераты по теме. |  |
| 38 | История физической культуры   | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения                |  | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности                        | <b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения                                | Рефераты по теме. |  |

|    |                             |  |  |   |  |   |
|----|-----------------------------|--|--|---|--|---|
|    |                             |  |  |   |  | м<br>е.   |
| 39 | История физической культуры | История зарождения олимпийского движения в России.   |  | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.   | <b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе | Ре<br>ф<br>ер<br>ат<br>ы<br>по<br>те<br>м<br>е. |
| 40 | История физической культуры | .Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения   |  | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности | <b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения      | Ре<br>ф<br>ер<br>ат<br>ы<br>по<br>те<br>м<br>е. |
| 41 | История физической культуры | Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх |  | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.  | <b>Объяснять и доказывать</b> , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России  | Ре<br>ф<br>ер<br>ат<br>ы<br>по<br>те<br>м<br>е. |
| 42 | История физической культуры | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр                                  |  | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития   | <b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре  | Ре<br>ф<br>ер<br>ат<br>ы<br>по<br>те<br>м<br>е. |

|    |                             |  |  |   |  |                   |
|----|-----------------------------|--|--|---|--|-------------------|
| 43 | История физической культуры | Физическая культура в современном обществе                 |  | Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них  | Рефераты по теме. |
| 44 | ОБЖ                         | Предупреждение бытового травматизма.                       |  |   | <p><b>Характеризовать</b> явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p><b>Организовывать</b> самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.</p> <p><b>Планировать</b> собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p><b>Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих</b>, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p><b>Иметь первоначальные знания о здоровом образе жизни</b>, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть знаниями</b> об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> |                   |
| 45 |                             | Что такое авитаминоз?                                      |  |   |  |                   |
| 46 |                             | Профилактика простуды и гриппа                             |  |   |  |                   |
| 47 |                             | Правильное питание и здоровый образ жизни.                 |  |   |  |                   |
| 48 |                             | Основные правила безопасного поведения на улицах и дорогах |  |   |  |                   |
| 49 |                             | Профилактика туберкулеза и лишая                           |  |   |  |                   |
| 50 |                             | Профилактика современных массовых заболеваний              |  |   |  |                   |
| 51 |                             | Вред компьютера и вычислительной техники                   |  |   |  |                   |
| 52 |                             | Повторяем ПДД  |  |   |  |                   |
| 53 |                             | Движение по тротуарам, обочинам дороги                     |  |   |  |                   |
| 54 |                             | Движение на загородных дорогах                             |  |   |  |                   |
| 55 |                             | Правостороннее движение                                    |  |   |  |                   |
| 56 |                             | Перекрестки и их виды                                      |  |   |  |                   |
| 57 |                             | Сигналы регулировщика                                      |  |   |  |                   |
| 58 |                             | Тормозной путь и тормозное расстояние                      |  |   |  |                   |
| 59 |                             | Поведение при дорожно-транспортном происшествии            |  |   |  |                   |
| 60 |                             | Поведение при пожаре дома, в школе и в общественном месте  |  |   |  |                   |
| 61 |                             | Отравление угарным газом                                   |  |   |  |                   |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 62 |  | Правила поведения на водоеме в разный период (осень, зима, весна, лето). |  |  |
| 63 |  | Летние каникулы и безопасность   |  |  |
| 64 |  | Оказание первой медицинской помощи.                                      |  |  |
| 65 |  | Правила купания и меры безопасности.                                     |  |  |
| 66 |  | Помощь людям, терпящим бедствие на воде.                                 |  |  |
| 67 |  | Солнечный удар. Меры предосторожности.                                   |  |  |
| 68 |  | Первая помощь пострадавшему при солнечном ударе.                         |  |  |

### Тематическое планирование 11 класс – 3 часа (юноши)

| №<br>урока | Кол – во<br>часов | Элементы содержания   |
|------------|-------------------|---|
| 1.         | 1                 | 1ЧЕТВ. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании   |
| 2 - 3      | 9                 | Л.а.. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |
| 4 - 5      |                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.   |
| 6 - 7      |                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  |
| 8          |                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.   |

|        |    |   |
|--------|----|---|
| 9.     |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  |
| 10.    | 3  | Метание.ОРУ в движении.Беговые упр.   |
| 11     |    | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   |
| 12.    |    | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |
| 13- 14 | 4  | Прыжки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.   |
| 15.    |    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.   |
| 16.    |    | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  |
| 17-18. | 10 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.   |
| 19- 20 |    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.   |
| 21- 22 |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.   |
| 23 -24 |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  |
| 25     |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.  |
| 26 -27 |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.  |
| 28 -29 | 18 | 2четв.Баскетбол. Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.  |
| 30 -32 |    | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. |
| 33-35  |    | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра  |
| 36- 37 |    | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра   |
| 38-39  |    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  |
| 40-41  |    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  |
| 42 -43 |    | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.   |
| 44-45  |    | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра   |



|           |    |  |
|-----------|----|--|
| 46        |    | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.   |
| 47        |    | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.   |
| 48 -49    | 22 | Зчетв.Волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.   |
| 50 -51-52 |    | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.   |
| 53-54-55  |    | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.   |
| 56-57-58  |    | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.   |
| 59-60     |    | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением напвления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.   |
| 61-62     |    | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.   |
| 63        |    | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.  |
| 64-65     |    | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.  |
| 66-67     |    | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  |
| 68-69     |    | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  |
| 70        | 8  | Гимнастика. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.                    |
| 71        |    | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  |
| 72        |    | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.  |
| 73        |    | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхеей жерди с опорой ног онижную; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. |
| 74        |    | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через  |

|        |    |  |
|--------|----|--|
|        |    | голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.   |
| 75     |    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.   |
| 76-77  |    | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. |
| 78 -79 | 10 | 4четв.Л.А. Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  |
| 80 -81 |    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медлен-но. Спортивные игры.   |
| 82-83  |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  |
| 84     |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.   |
| 85 -86 |    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.  |
| 87     |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на скорость. Спортивные игры.   |
| 88 -89 | 8  | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные бего-вые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).   |
| 90 -91 |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.  |
| 92 -93 |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эс-тафетной палочки.  |
| 94     |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.  |
| 95     |    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.   |
| 96-97  | 4  | Метание. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки на-бивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров.  |
| 98     |    | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на ре-зультат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   |
| 99     |    | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность   |
| 100    | 3  | Прыжки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.  |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 101 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.              |
| 102 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| №   | В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я   | НА КАКОМ УРОКЕ |
|-----|---|----------------|
| 1.  | Комплекс утренней гимнастики  | 1-5            |
| 2.  | Комплекс упражнений на коррекцию осанки   | 6-9            |
| 3.  | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия                                    | 37             |
| 4.  | Комплекс упражнений на профилактику близорукости                                    | 95             |
| 5.  | Упражнения на снятие усталости  | 10,78          |
| 6.  | Равномерный бег, ускорения  | 16-18,25-27    |
| 7.  | Прыжки со скакалкой   | 59-62,85       |
| 8.  | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | 82             |
| 9.  | Специальные дыхательные упражнения  | 34             |
| 10. | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки                               | 12-15,99       |
| 11  | Броски легких предметов на дальность и цель   | 10-11,96       |
| 12. | Комплекс упражнений на развитие гибкости  | 47             |
|     | Комплекс упражнений на развитие координации   | 44             |
| 13. | Приседания на одной ноге  | 19-20,90-93    |
| 14. | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса                                     | 56             |
| 15. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 51,57-58       |
| 16. | Акробатические упражнения   | 48-49,52-55    |
| 17. | Комплекс упражнений на развитие силы  | 53             |
| 18. | Комплекс упражнений на развитие выносливости  | 8              |
| 19  | Ловля и передача мяча на месте  | 28,40-43       |
| 20  | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока                                   | 30-35,87       |
| 21  | Упражнения на развитие реакции  | 44             |
| 22  | Упражнения на развитие быстроты   | 38             |
| 23  | Упражнения на развитие ловкости   | 42             |
| 24  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой  | 63,65,66,73,74 |