

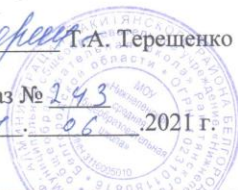


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Нижнепенская средняя общеобразовательная школа»  
Ракитянского района Белгородской области

<b>Рассмотрено</b> на заседании педагогического совета. Протокол № <u>1</u> от <u>21</u> . <u>06</u> . 2021 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора школы по УВР МОУ «Нижнепенская средняя общеобразовательная школа»  Е.М. Занфирова « <u>21</u> » <u>06</u> 2021 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МОУ «Нижнепенская средняя общеобразовательная школа»  Г.А. Терещенко Приказ № <u>243</u> от <u>21</u> . <u>06</u> . 2021 г. 
--	--	---

**Рабочая программа**  
**на уровень среднего общего образования**  
**по физической культуре 10-11 классы**  
**(срок реализации программы 5 лет)**  
(УМК В. И. Ляха, А. А. Зданевича базовый уровень)

Разработал: И.Н.Шаповалов

2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа для 10-11 классов разработана учителем физической культуры МОУ «Нижнепенская средняя общеобразовательная школа» Шаповаловым И.Н. на основе нормативных правовых документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год;
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
4. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг;
5. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.).

Соответствует основной образовательной программе основного общего образования МОУ «Нижнепенская средняя общеобразовательная школа» Ракитянского района Белгородской области на 2021 – 2022 учебный год.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

### Цели и задачи

**Целью** программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 10-11 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на

основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы лыжная подготовка заменяется кроссовой. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10-11 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) 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.

### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.

**В области нравственной культуры:**

- 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;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 класс**

**Теоретический раздел:**

**знания о физической культуре - в процессе урока**

- общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта;

- понятия о физической культуре личности;
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья;
- правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- основные формы и виды физических упражнений;
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями;
- адаптивная физическая культура;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- понятие телосложения и характеристика его основных типов;
- способы регулирования массы тела человека;
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры;
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### **Учебно-тренировочный раздел:**

**Легкая атлетика.** Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег на результат. Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Приземление. Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Бег 100 м с низкого старта. Бег 100 м с низкого старта на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м. Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м. Метание гранаты на дальность.

**Волейбол.** Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Техника передач и приема мяча. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Оценка техники передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Тестирование – наклон вперед, стоя. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Тестирование – подтягивание. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.

**Гимнастика.** Висы и упоры. Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях. Лазание по канату. Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Лазание по канату на скорость. Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках. Стойка на лопатках, кувырок назад. Совершенствование акробатических упражнений. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). Техника длинного кувырка. Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня. Техника опорного прыжка через коня. Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Прыжки в глубину. Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.

**Лыжная подготовка.** Совершенствование техники одновременных ходов. Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Техника



одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Техника переходов с одновременных ходов на попеременные. Совершенствовать технику переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат. Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле. Совершенствовать технику спусков и подъемов. Преодоление подъемов и препятствий. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) Совершенствование техники конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Прохождение дистанции 5 км на результат. Катание с гор. Сдача задолженностей.

**Баскетбол.** Техника ведения, передач и бросков мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Техника ведения, передач и бросков мяча. Быстрый прорыв (3 x 2). Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 x 3). Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 x 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2). Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении. Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища. Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.

## 11 класс

### Теоретический раздел:

#### знания о физической культуре - в процессе урока

- общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта;
- понятия о физической культуре личности;
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья;
- правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- основные формы и виды физических упражнений;
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями;
- адаптивная физическая культура;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- понятие телосложения и характеристика его основных типов;
- способы регулирования массы тела человека;
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры;
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### Учебно-тренировочный раздел:

**Легкая атлетика.** Стартовый разгон. Тестирование - бег 30м. Бег по дистанции(70-90 м). Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (100м). Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча

на дальность. Прыжок в длину (прогнувшись). *Тестирование – подтягивание.* Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты из разных положений. Бег 800м. Метание гранаты на дальность с разбега. *Тестирование – бег 1000м.* Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. Приземление. Челночный бег. Бег с низкого старта 30м. *Тестирование - бег 30м.* Бег 100 м. Бег 100 м на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м. Метание гранаты из различных положений. *Тестирование бег 1000м.* Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Баскетбол.** Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). *Тестирование – прыжок в длину с места.* Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. *Тестирование - поднимание туловища.* Быстрый прорыв (3 x 1). *Тестирование – наклон вперед, сидя...* Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2x 3). Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 x3). Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Совершенствование тактико-технических действий игры. Бросок полукрюком в движении. Оценка техники выполнения ведения мяча. *Тестирование – прыжок в длину с места.* Индивидуальные действия в защите. *Тестирование – подтягивание.* Нападение через центрального. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. *Тестирование – наклон вперед, сидя...*

**Волейбол.** Техника передачи и приема мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Оценка техники выполнения подачи мяча. Страховка блокирующих. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Оценка техники выполнения нападающего удара. Позиционное нападение со сменой места. Двухсторонняя игра. *Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.*

**Гимнастика с элементами акробатики.** Строевые приемы. Висы и упоры. Развитие силы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях. Лазание по канату в два приема на скорость. Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Выполнение комбинации. Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Стойка на руках (с помощью) (д.). Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.). Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация. Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.

**Лыжная подготовка.** Совершенствование техники одновременных ходов. Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Техника попеременного четырехшажного хода. Техника переходов с одновременных ходов на попеременные. Совершенствовать технику переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат. Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле. Совершенствовать технику спусков

и подъемов. Преодоление подъемов и препятствий. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты. Техника конькового хода при подъеме в гору. Прохождение дистанции 5 км на результат. Катание с гор. Сдача задолженностей.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**10 класс**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		

**11 класс**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,1	13,5	14,3	16,0	17,0	17,5
	Бег 30 м, с.	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	12	9	5	-		
	Прыжок в длину с места, см	240	205	190	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.1	11.4	12.0
	Бег 3000 м, мин.	13.0	14.0	15.0	-		

