

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМС
протокол № 1 от 30.08.2023

Руководитель ШМС

_____ Русяева Н.Н.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета школы 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказ от 31.08.2022 г. № 69-д
Директор школы

_____ Сиволап Л.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 585E1563FBD375A5AE56DC6D5024E268
Владелец: Сиволап Любовь Никифоровна
Действителен: с 28.03.2022 до 21.06.2023

**Рабочая программа
среднего общего образования
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10-11 классов**

Составители: Требич М.А.

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (базовый уровень) разработана на основе:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России № 413 от 17 мая 2012 года) с изменениями и дополнениями;
- Авторской программы учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов В. И. Ляха. (Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений)

Цели и задачи курса

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие

целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

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

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических

правил от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др. Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Структура программы.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств. Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической

устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши). Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности. При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranными видами спорта. В раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре». Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье. В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

Место учебного курса в учебном плане

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Рабочая программа рассчитана на 204 часа на два года обучения (в 10 классе 102 часа и 11 классе 102 часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба,

флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать всевозможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов

решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Критерии и нормы оценки по физической культуре

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

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. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

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.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, гимнастики с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лыжной подготовке (техника ходов), спортивных играх (техника упражнений). В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба, лыжная подготовка, подтягивание) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, разы.

Контрольные упражнения, определяющих уровень физической подготовленности, позволяет учителю объективно судить в начале учебного года о сформированности двигательных умений и навыков, а в конце учебного года – о достигнутых учеником результатах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Х КЛАСС

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни

1.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия,

3.Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

2.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

4.Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

5.Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

6.Оздоровительные системы физического воспитания.

7-8.Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта

Лёгкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега: бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60 м

Бег на результат (100м). Эстафетный бег

Совершенствование техники длительного бега:

Бег на средние и длинные дистанции до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат)

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересечённой местности

Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание гранаты юноши 500 г девушки 300 г с места на дальность, с колена, лёжа. с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 12—15 м

Знания о лёгкой атлетике: биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.

Организаторские умения: выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Развитие основных физических качеств.

Развитие выносливости

Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей

прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка

Развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной

скоростью, с изменением темпа и ритма шагов

Развитие координационных способностей

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

Гимнастика с элементами акробатики.

Совершенствование строевых упражнения: пройденные в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений: юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений.

Освоение и совершенствование опорных прыжков

юноши- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120см), девушки- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Прикладная физическая подготовка:

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Знания о гимнастике: основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности на занятиях гимнастикой

Организаторские умения: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: программа тренировок с использованием гимнастических упражнений.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой.

Развития основных физических качеств

Развитие координационных способностей

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

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по одному канату с помощью ног на скорость.

Лазанье по шести, канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча

Развитие гибкости

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

Спортивные игры

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек : комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы, передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча: ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

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

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

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе; позиционное нападение , зонная защита. Взаимодействие с заслоном.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетбол

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Совершенствование техники приёма и передач мяча (верхняя и нижняя): передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём).

Совершенствование техники подач мяча: Верхняя прямая подача.

Совершенствование тактики игры индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

Прикладная физическая подготовка: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

Организаторские умения: организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.

Развития основных физических качеств.

Развитие координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с,

подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах

Освоение техники лыжных ходов

Переход с одновременных ходов на попеременные.

Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Прикладная физическая подготовка: преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Знания: Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника.

Развитие основных физических качеств.

Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности. Эстафеты с этапами 200-800 м.

Развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом. В бегание в гору с имитацией попеременных ходов. Упражнения с резиной.

Развитие координации движения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, передвижение в полной координации. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

XI КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта

Лёгкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега: бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60 м

Бег на результат (100 м). Эстафетный бег

Совершенствование техники длительного бега:

Бег на средние и длинные дистанции до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжок в длину способом

«прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат)

Совершенствование техники прыжки в высоту с разбега: прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат).

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности

Совершенствование техники метания в цель и на дальность: Метание гранаты юноши 700г девушки 500 г с места на дальность, с колена, лёжа. с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 x2 м) с расстояния 10—12м.

Знания о лёгкой атлетике: дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Организаторские умения: выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Оздоровительная ходьба и бег. Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)

Развитие основных физических качеств.

Развитие выносливости

Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей

прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка

Развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов

Развитие координационных способностей

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

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнения: пройденные в предыдущих классах материал.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении

Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений: юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений.

Освоение и совершенствование опорных прыжков

Юноши - прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120см), девушки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Прикладная физическая подготовка:

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

Знания о гимнастике: Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Организаторские умения: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями..

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой.

Развития основных физических качеств

Развитие координационных способностей

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; в парах то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке,

на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча

Развитие гибкости

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

Знания: особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи

Спортивные игры

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек :комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: варианты ловли и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: передача мяча одной рукой снизу и сбоку (в различных построениях). Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: обыгрывание защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот)

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: бросок одной и двумя в прыжке, после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, добивание мяча, броски со средних и дальних дистанций, штрафной бросок.

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

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: взаимодействие с заслоном. Нападение через центрального игрока, личная и зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетбол

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Совершенствование техники приёма и передач мяча (верхняя и нижняя): варианты техники приёма и передач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку

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

Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая),

Совершенствование тактики игры индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите в волейболе.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

Прикладная физическая подготовка: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с

преодолением полос препятствий. Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Знание о спортивной игре: Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств.

Организаторские умения: Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Развития основных физических качеств.

Развитие координационных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

Развитие выносливости

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах

Освоение техники лыжных ходов

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Прикладная физическая подготовка: преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Знания: Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Развитие основных физических качеств.

Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности. Эстафеты с этапами 200-800 м.

Развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом. В бегание в гору с имитацией попеременных ходов. Упражнения с резиной.

Развитие координации движения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, передвижение в полной координации. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Распределение учебного времени на разделы программы

№	Вид программного материала	Количество часов	
		классы	
		10	11
1	<i>Основы знаний о физической</i>	6	6
2	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2	2
3	<i>Физическое совершенствование</i>	94	94
3.1	Спортивные игры (баскетбол)	12	12
3.2	Спортивные игры (волейбол)	20	20
3.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
3.4	Лёгкая атлетика	30	30
3.5	Лыжная подготовка	18	18
3.6	Тестирование уровня физической подготовленности	В процессе урока	
3.7	Развитие основных физических качеств	В процессе урока	
	Всего часов	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (6ч)	
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	
<p><u>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.</u></p> <p><u>Предупреждени профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</u></p> <p><u>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;</u></p> <p><u>Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</u></p> <p><u>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</u></p>	<p>Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады на эту тему.</p> <p>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему</p> <p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма.</p>
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)	

<p><u>Оздоровительные системы физического воспитания.</u> Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включают их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
--	---

Раздел 3. Физическое совершенствование (97ч)

<p>Гимнастика с основами акробатики (14ч)</p>	
<p><i>Знания о гимнастике:</i> основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности на занятиях гимнастикой ИОТН№022-2015</p> <p><i>Организаторские умения:</i> выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</p> <p><i>Самостоятельные занятия:</i> программа тренировок с использованием гимнастических упражнений.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>Совершенствование строевых упражнения: пройденные в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении</p>	<p>Знают и различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений: юноши-длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. <u>Акробатические комбинации</u> из ранее освоенных упражнений.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Анализируют технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.</p>

<p>Освоение и совершенствование опорных прыжков юноши- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120см), девушки- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p>
<p><u>Прикладная физическая подготовка (в процессе урока)</u></p>	
<p><u>Полосы препятствий,</u> включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<p><u>Развития основных физических качеств (в процессе урока)</u></p>	
<p><i>Развитие координационных способностей</i> Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; в парах то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастик.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча</p> <p><i>Развитие гибкости</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, предметами</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с</p>	<p>Организуют и проводят занятия физической подготовкой. Выполняют нормативы физической подготовки. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатике</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из</p>

<p>предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой.</p>	<p>разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами</p>
<p>Лёгкая атлетика (28ч)</p>	
<p><i>Знания о лёгкой атлетике:</i> биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Правила техники безопасности при занятии лёгкой атлетикой. ИОТ№023-2015</p> <p><i>Организаторские умения:</i> выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p> <p><i>Самостоятельные занятия:</i> тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.</p>	<p>Соблюдают правилами техники безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<p>Совершенствование техники спринтерского бега: бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60 м</p> <p>Бег на результат (100м). Эстафетный бег</p> <p>Совершенствование техники длительного бега:</p> <p><u>Бег на средние и длинные дистанции</u> до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши).</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат)</p> <p>Совершенствование техники прыжки в высоту с разбега: прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат).</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p>Совершенствование техники метания в</p>	<p>Описывают технику метательных</p>

<p>цель и на дальность: метание гранаты юноши 500г девушки 300 г с места на дальность, с колена, лёжа, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 x2 м) с расстояния 12—15 м.</p>	<p>упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p><u>Прикладная физическая подготовка (в процессе урока)</u></p>	
<p><u>Полосы препятствий,</u> включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересечённой местности</p>	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<p>Развития основных физических качеств (в процессе урока)</p>	
<p>Развитие выносливости Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов Развитие координационных способностей Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками</p>	<p>Организуют и проводят занятия физической подготовкой. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей Выполняют нормативы физической подготовки. Организуют и проводят занятия лёгкой атлетикой. Выполняют нормативы физической подготовки по лёгкой атлетике. Используют данные упражнения для развития выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств Используют данные упражнения для развития координационных способностей</p>
<p><u>Лыжная подготовка(18ч)</u></p>	
<p>Знания: правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила техники безопасности при</p>	<p>Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику</p>

занятиях лыжным спортом ИОТ№027-2015	безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при отморожении.
<p><u>Передвижения на лыжах</u> Освоение техники лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6км (юноши).</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождении дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<u>Прикладная физическая подготовка (в процессе урока)</u>	
преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<u>Развития основных физических качеств (в процессе урока)</u>	
<p><i>Развитие выносливости.</i> Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности с соревновательной скоростью. Эстафеты с этапами 200-800м. <i>Развитие силы.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом. <i>Развитие координации движения.</i> Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, передвижение в полной координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. <i>Развитие быстроты.</i> Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</p>	<p>Организуют и проводят занятий физической подготовкой. Выполняют нормативы физической подготовки. Организовывают и проводят занятия по лыжной подготовке. Выполняют нормативы по лыжной подготовке. Используют данные упражнения для развития выносливости. Используют данные упражнения для развития силы. Используют упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития быстроты.</p>
Спортивные игры (37) Баскетбол (21ч)	

<p>Правила техники безопасности ИОТ№025-2015 <i>Знание о спортивной игре:</i> терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.</p> <p><i>Организаторские умения:</i> организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия:</i> упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.</p>	<p>Соблюдают правила чтобы избежать травм при игре в баскетбол.</p> <p>Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки;</p> <p>характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий;</p> <p>объясняют правила и основы организации игры</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>
<p><u>Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах</u></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ведения, бросков; оценивают технику, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы, передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p>	<p>Моделируют технику игровых действий и приёмов варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникающие в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Совершенствование техники ведения мяча: ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>Моделируют тактику игровых действий и приёмов варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникающие в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры.</p>
<p>Совершенствование техники бросков: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>Выполняют правила игры уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p>	<p>Определяют степень утомления организма</p>
<p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.</p>	
<p>Совершенствование тактики игры: индивидуальных, групповых и командно -</p>	

<p>тактических действий в нападении и защите в баскетболе: позиционное нападение, зонная защита. Взаимодействие с заслоном.</p>	<p>во время игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
<p>Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетбол</p>	
<p>Волейбол(16ч)</p>	
<p>Правила техники безопасности ИОТ№026-2015 <i>Знание о спортивной игре:</i> терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. <i>Организаторские умения:</i> организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий. <i>Самостоятельные занятия:</i> упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.</p>	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при игре в волейбол. Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Составляют комбинации из освоенных элементов осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения волейбола для развития физических качеств. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающие в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику игровых действий и приёмов</p>
<p><u>Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах</u> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).</p>	
<p>Совершенствование техники приёма и передач мяча (верхняя и нижняя): передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча.</p>	
<p>Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку.</p>	
<p>Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём).</p>	
<p>Совершенствование техники подач мяча: Верхняя прямая подача</p>	
<p>Совершенствование тактики игры индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе.</p>	
<p>Овладение игрой и развитие психомоторных способностей:__ игра по</p>	

<p>правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.</p>	<p>варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающие в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры</p> <p>Выполняют правила игры уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
<p>Прикладная физическая подготовка (в процессе урока)</p>	
<p>Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.</p>	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<p>Развития основных физических качеств (в процессе урока)</p>	
<p>Общезфизическая подготовка</p> <p>Развитие координационных способностей Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.</p> <p>Развитие выносливости Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Бег с ускорением, изменением направления,</p>	<p>Организуют и проводят занятий физической подготовкой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки.</p> <p>Используют данные упражнения для развития быстроты.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силы.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития координации движения.</p>

<p>темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>	
--	--

11 класс

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (6ч)	
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	
<p><u>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</u> <u>Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</u> <u>Формы организации занятий физической культурой.</u> <u>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</u> <u>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</u> <u>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</u></p>	<p>Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). Характеризуют основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знают особенности проведения</p> <p>Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры</p> <p>Знакомятся с современным состоянием физической культуры и спорта в России.</p> <p>Изучают историю и основные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании</p>
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)	
<p><u>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;</u> <u>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</u></p>	<p>Овладевают современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают</p>

	<p>дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включают их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют и выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой. Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время оздоровительной ходьбы и бега.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование(97ч)</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики (14ч)</p>	
<p><i>Знания о гимнастике:</i> Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой ИОТ№022-2015</p> <p><i>Организаторские умения:</i> выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</p> <p><i>Самостоятельные занятия:</i> самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>Совершенствование строевых упражнения: пройденные в предыдущих классах материал. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движения</p>	<p>Знают и различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>
<p>Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений: юноши-длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p> <p><u>Акробатические комбинации</u> из ранее освоенных упражнений.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять.</p>

	Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Анализируют технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.
Освоение и совершенствование опорных прыжков Юноши - прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120см), девушки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.
<u>Прикладная физическая подготовка(в процессе урока)</u>	
<u>Полосы препятствий,</u> включающие разнообразные прикладные упражнения.	Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
<u>Развития основных физических качеств (в процессе урока)</u>	
<i>Развитие координационных способностей</i> Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; в парах то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастик.	Организуют и проводят занятия физической подготовкой. Выполняют нормативы физической подготовки. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатике
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
<i>Развитие гибкости</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром,	

<p>акробатические, на гимнастической стенке, повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, предметами</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений</p> <p>Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Демонстрируют комплекс упражнений с предметами</p>
<p>Лёгкая атлетика (28ч)</p>	
<p><i>Знания о лёгкой атлетике:</i> дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. ИОТ №023-2015</p> <p><i>Организаторские умения:</i> выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p> <p><i>Самостоятельные занятия:</i> самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Оздоровительная ходьба и бег. Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)</p>	<p>Соблюдают правилами техники безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<p>Совершенствование техники спринтерского бега: бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60 м</p> <p>Бег на результат (100м). Эстафетный бег</p> <p>Совершенствование техники длительного бега:</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции до 2000м (девушки) и 3000м (юноши).</p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши).</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат)</p> <p>Совершенствование техники прыжки в высоту с разбега: прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат).</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>

	<p>процессе совместного освоения прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание гранаты юноши 700г девушки 500 г с места на дальность, с колена, лёжа. с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 х2 м) с расстояния 10—12м.</p>	<p>Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p><u>Прикладная физическая подготовка (в процессе урока)</u></p>	
<p><u>Полосы препятствий,</u> включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересечённой местности</p>	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<p>Развития основных физических качеств (в процессе урока)</p>	
<p>Развитие выносливости Длительный бег до25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка</p> <p>Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов</p> <p>Развитие координационных способностей Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений</p>	<p>Организуют и проводят занятий физической подготовкой.</p> <p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки.</p> <p>Организуют и проводят занятия лёгкой атлетикой. Выполняют нормативы физической подготовки по лёгкой атлетике.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств</p> <p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей</p>

в цель и на дальность обеими руками	
Лыжная подготовка(18ч)	
<p>Знания: Основные элементы тактики в лыжных гонках Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом ИОТ№027-2015</p>	<p>Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при отморожении.</p>
<p><u>Передвижения на лыжах</u> Освоение техники лыжных ходов Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6км (юноши).</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождении дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<u>Прикладная физическая подготовка (в процессе урока)</u>	
<p>преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.</p>	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<u>Развития основных физических качеств (в процессе урока)</u>	
<p><i>Развитие выносливости.</i> Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности с соревновательной скоростью. Эстафеты с этапами 200-800м. <i>Развитие силы.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом. <i>Развитие координации движения.</i> Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, передвижение в полной координации. Упражнения в</p>	<p>Организуют и проводят занятий физической подготовкой. Выполняют нормативы физической подготовки. Организовывают и проводят занятия по лыжной подготовке. Выполняют нормативы по лыжной подготовке. Используют данные упражнения для развития выносливости. Используют данные упражнения для развития силы. Используют упражнения для развития</p>

<p>поворотах и спусках на лыжах. <i>Развитие быстроты.</i> Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</p>	<p>координационных способностей. Используют данные упражнения для развития быстроты.</p>
<p>Спортивные игры (37)</p>	
<p>Баскетбол (21ч)</p>	
<p>Правила техники безопасности ИОТ№025-2015 <i>Знание о спортивной игре:</i> Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств. <i>Организаторские умения:</i> организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий. <i>Самостоятельные занятия:</i> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p>	<p>Соблюдают правила чтобы избежать травм при игре в баскетбол. Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места</p>
<p><u>Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах</u> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек :комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ведения, бросков; оценивают технику, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Моделируют технику игровых действий и приёмов варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникающие в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача мяча одной рукой снизу и сбоку (в различных построениях). Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику игровых действий и приёмов варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникающие в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: обыгрывание защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот)</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры.</p>
<p>Совершенствование техники бросков: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: бросок одной и двумя в прыжке, после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, добивание мяча, броски со средних и дальних дистанций, штрафной бросок.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры.</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание, подстраховка)</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры.</p>
<p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры.</p>

<p>координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.</p>	<p>Выполняют правила игры уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
<p>Совершенствование тактики игры: индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: взаимодействие с заслоном. Нападение через центрального игрока, личная и зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.</p>	
<p>Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетболу.</p>	
<p>Волейбол(16ч)</p>	
<p>Правила техники безопасности ИОТ№026-2015</p> <p><i>Знание о спортивной игре:</i> Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств.</p> <p><i>Организаторские умения:</i> организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий.</p> <p><i>Самостоятельные занятия:</i> игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p>	<p>Соблюдают правила чтобы избежать травм при игре в волейбол.</p> <p>Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Составляют комбинации из освоенных элементов осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения волейбола для развития физических качеств.</p> <p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов варьировать её в зависимости от ситуации и условий</p>
<p><u>Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах</u></p>	
<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).</p>	
<p>Совершенствование техники приёма и передач мяча (верхняя и нижняя): варианты техники приёма и передач мяча.</p>	
<p>Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку.</p>	
<p>Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.</p>	
<p>Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая),</p>	
<p>Совершенствование тактики игры индивидуальных, групповых и командно-</p>	

<p>тактических действий в нападении и защите в волейболе.</p>	<p>возникающие в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику игровых действий и приёмов варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающие в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры</p> <p>Выполняют правила игры уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе используют игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
<p><u>Прикладная физическая подготовка (в процессе урока)</u></p>	
<p>Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.</p>	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
<p><u>Развития основных физических качеств (в процессе урока)</u></p>	
<p><u>Общезначительная подготовка</u></p> <p>Развитие координационных способностей Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.</p> <p>Развитие выносливости Всевозможные эстафеты, круговая</p>	<p>Организуют и проводят занятия физической подготовкой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки.</p> <p>Используют данные упражнения для развития быстроты.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силы.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития координации движения.</p>

тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность