****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10-11 классов**

          Рабочая программа **по физической культуре для 10-11 классов** составлена на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного  общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с  требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная  программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает  распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 10-11 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

В рабочую программу внесены изменения : включены разделы программ по настольному теннисом

(Вариативный компонент к комплексной программе по физическому воспитанию под.ред.В.И.Ляха) автор составитель Кусков А.В. г.Малоархангельск , в соответствии с программой по настольному теннису 1-11 класс.

 В связи с учетом региональных и местных особенностей из базовой части часы, выделенные на «Элементы единоборства» и «Плавание», заменены на «Кроссовую подготовку» и «Легкую атлетику», часы вариативной части распределены для занятий «Спортивными играми» и «Настольным теннисом»

УМК. Учебник В.И. Лах .10-11класс Просвещение 2009г.

***Планируемые предметные результаты.***

   ***Структура и содержание программы. Формы организации учебных занятий . Виды учебной деятельности.***

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).
      Содержание раздела *«Знания о физической культуре»*соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.
      В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.
      Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»,*который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой *(юноши)»,*«Упражнения в системе занятий шейпингом *(девушки)*», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности».
      Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.
      Как и в основной школе, включение соответствующего базового вида спорта в содержание целостного учебно-воспитательного процесса определяется решением Совета школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия спортивной базы и квалифицированных преподавателей. Для углубленной спортивной подготовки по избранному виду спорта рекомендуется использовать два варианта организации учебного процесса. Первый — это добавление 3-го часа физической культуры в недельный бюджет учебного времени из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана. Второй — это выделение до 20% часов за счет уменьшения количества времени на освоение учащимися других учебных тем и разделов программы.
      Тема «Упражнения культурно-этнической направленности» посвящена историческим особенностям развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для нее рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.
      *Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.*Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу.
      В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом их индивидуальных особенностей и физических возможностей. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и в соответствии с ними оценивать успеваемость каждого ученика по учебным полугодиям. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.
      ***Формы организации и примерное планирование образовательного процесса.*** В средней (полной) школе *урочные формы*учебных занятий физической культурой приобретают все более *самостоятельный характер,*т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.
      Программа рассчитана на 204 учебных часа (по три часа в неделю). В ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 20 учебных часов (или 9,8%) для реализации учителями образовательных учреждений авторских подходов, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

**Распределение программного материала в учебных часах по годам обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** |
| **Класс** |
| **X** | **XI** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **8** | **6** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | 3 | 2 |
| 2 | Оздоровительные системы физического воспитания | 4 | 2 |
| 3 | Спортивная подготовка | 1 | — |
| 4 | Прикладно ориентированная физическая подготовка | — | 2 |
| **II** | **Способы самостоятельной деятельности** | **4** | **4** |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | 2 | 2 |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | 2 |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **80** | **82** |
| 1 | Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой | 10 | 10 |
| 2 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой | 36 | — |
| 3 | Упражнения в системе занятий шейпингом |
| 4 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастики и шейпингом | — | 36 |
| 5 | Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки |
| 6 | Упражнения в системе спортивной подготовки | 28 | 30 |
| 7 | Упражнения культурно-этнической направленности | 6 | 6 |
| **IV** | **Резерв времени учителя** | **10** | **10** |
| **V** | **Всего** | **102** | **102** |

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***:

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

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

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения**  | **Мальчики**  | **Девочки**  |
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта, с  | 9,2  | 10,2  |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | — |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | — | 24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
|  |  |  |
| Бег на 2000 м, мин | 10.30 | — |
| Бег на 1000 м, мин | — | 5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,2 | 8,8 |

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Содержание учебного предмета, курса. Формы организации учебных занятий. Виды учебной деятельности.**

**ПРОГРАММА**

**X КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      ***Физическая культура и здоровый образ жизни.***Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.
      Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).
      Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).
      ***Оздоровительные системы физического воспитания.***Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.
      Атлетическая гимнастика *(юноши)*и шейпинг *(девушки)*как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
      ***Спортивная подготовка.***Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.***Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).
      Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.
      Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.
      Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).
      Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.
      Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).
      Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

**Физическое совершенствование**

      ***Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой***(подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальное комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.
      ***Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой****(юноши).*

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши). Упражнения выполняются с гантелями, штангой. Упражнения выполняются в различных положениях: сидя, стоя, лежа.

Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки).

Упражнения общего воздействия.

Упражнения для мышц живота (сгибателей).

Упражнения для мышц спины (разгибателей).

Упражнения для ягодичных мышц.

Упражнения для отводящих мышц бедра.

Упражнения для мышц бедра (разгибателей)

Упражнения для мышц бедра (сгибателей).

Упражнения для мышц стопы и голени.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

 *Первый курс* [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/2.html%22%20%5Cl%20%22_ftn1%22%20%5Co%20%22)*(первая серия).*Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднимание рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад [2](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/2.html%22%20%5Cl%20%22_ftn2%22%20%5Co%20%22).
      *Первый курс (вторая серия).*Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднимание рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднимание ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднимание туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднимание на носках.
      *Второй курс.*Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднимание рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги.
      *Третий курс (первая серия).*Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.
      *Третий курс (вторая серия).*Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднимание грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках.
      *Четвертый курс (первая серия).*Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.
      *Четвертый курс (вторая серия).*Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.
      *Пятый курс (первая серия).*Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.
      *Пятый курс (вторая серия).*Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднимание и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны.
      *Шестой курс.*Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.
      ***Упражнения в системе занятий шейпингом****(девушки). Упражнения общего воздействия.*Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).
      *Упражнения для мышц живота (сгибателей).*Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднимание туловища.
      *Упражнения для мышц спины (разгибателей).*Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны.
      *Упражнения для ягодичных мышц.*Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы подниманием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.
      *Упражнения для отводящих мышц бедра.*Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на правом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежа на левом боку.
      *Упражнения для мышц бедра (разгибателей).*Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание ног до горизонтального положения.
      *Упражнения для мышц бедра (сгибателей).*Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).
      *Упражнения для мышц стопы и голени.*Стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.
      *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднимание гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.
      *Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.*Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.
      ***Упражнения в системе спортивной подготовки.***

      ***Легкая атлетика****.*Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, метании ,прыжках в длину , кроссовом беге и челночном беге.

      ***Спортивные игры****.*Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе.)

**Настольный теннис**.

**Теоретический материал. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь**. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Организация соревнований в школе. Судейство соревнований. Оформление документации. **Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности**. Гигиена мест проведения занятий, гигиена спортивной формы. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, пульс, кровяное давлениe. Субъективные данные самоконтроля: потоотделение, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

**Практические занятия.1.Общая и специальная физическая подготовка**.

*Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости* : Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” ( 3 мин). Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 3 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.

Занятия различными видами спорта. Изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта.

**2.Основы техники и тактики игры**. Совершенствование технических и тактических приёмов, изученных в 5 – 9 классах. Удары: слева и справа против «подставок», «подрезок», «накатов» с различным вращением мяча. Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева разной длины; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка». Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы.Техника и тактика парных игр и смешанных игр. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Игры на счет из трёх, пяти, семи партий - одиночные, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары.

    ***Упражнения культурно-этнической направленности.***
      Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**XI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      ***Физическая культура и здоровый образ жизни.***Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.
      Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.
      ***Оздоровительные системы физического воспитания.***Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).
      Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).
      ***Прикладно ориентированная физическая подготовка.***Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.
      Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.
      Тестирование специальных физических качеств.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.***Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).
      Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и самостраховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).
      Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.
      Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.
      Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.
      Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

**Физическое совершенствование**

      ***Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой****.*Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

      ***Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки.***Строевые команды и приемы *(юноши).*
      Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине *(юноши).*

    ***Упражнения в системе спортивной подготовки.***
      *Легкая атлетика.*Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

      *Спортивные игры.*Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.
      ***Упражнения культурно-этнической направленности.***Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:**

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни,активного отдыха и досуга.
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья ,поддержки работоспособности ,профилактики заболеваний ,связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности ,физического развития и физических качеств.
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности ,использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта .активное применение их в игровой деятельности.

**Формы организации учебных занятий на уроках физической культуры .**

Учебные уроки

Контрольные уроки

Тренировочные уроки

Комбинированные уроки

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Календарно-тематическое планирование 10-11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения |
| план | факт |
|  | Основные положения закона РФ о физической культуре . Инструктаж по охране труда при занятиях по легкой атлетике и вводный инструктажНизкий старт и стартовый разгон от 30 до40 м |  |  |
|  |  Низкий старт .Стартовый разгон .Бег 30 м.  |  |  |
|  | Низкий старт .Стартовый разгон Развитие силовыхспособностей |  |  |
|  | Совершенствование техники спринтерского бега (техника финиширования в беге на короткие дистанции )Финальное усилиеРазвитие скоростной выносливости. Бег 100 м тестирование |  |  |
|  | Прыжки в длину .Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4-5 шагов |  |  |
|  | Равномерный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4-5 шагов |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие скоростных способностей . Метание гранаты с 4-5 шагов тестирование |  |  |
|  | Эстафетный бег Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции |  |  |
|  | Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции. |  |  |
|  |  Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции |  |  |
|  | Челночный бег на результат 3 по 10 м .Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | Бег с преодолением препятствий. Встречные и круговые эстафеты. Подтягивание на результат.ОФП:  |  |  |
|  | Тестирование бега на 2000 и 3000 м |  |  |
|  | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Переменный бег  |  |  |
|  | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Переменный бег  |  |  |
|  | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Переменный бег . Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов). |  |  |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. |  |  |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.  |  |  |
|  | Развитие силовых качеств .Упражнения в парах. |  |  |
|  | Специальные беговые упражнения .Разнообразные прыжки и многоскоки .Броски и толчки набивных мячей : юноши до 2 кг; девушки –до 1 кг. |  |  |
|  | Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетической гимнастикой и шейпингом Самостоятельная работа по выполнению 1-й серии первого курса комплекса по атлетической гимнастике и шейпинга 1 курс |  |  |
|  | Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий атлетической гимнастикой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья (на примере пробы Руфье). Атлетическая гимнастика 1 курс 2 серия Шейпинг 2 курс |  |  |
|  | Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе занятий атлетической гимнастикой. ). Атлетическая гимнастика 2 курс Шейпинг 3 курс  |  |  |
|  |  Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе занятий атлетической гимнастикой. ). Атлетическая гимнастика 3 курс Шейпинг 4 курс |  |  |
|  | Инструктаж по охране труда при проведении занятии по Баскетболу. Совершенствование технических и тактических приёмов, изученных в 5 – 9 классах. Упражнения общей и специальной физической подготовки .  |  |  |
|  | Совершенствование в передвижениях, поворотах, остановках . Совершенствование передачи мяча двумя руками ,одной сверху ,снизу Развитие координационных способностей |  |  |
|  |  Совершенствование передачи мяча двумя руками ,одной сверху ,снизу . Развитие координационных способностей |  |  |
|  |  Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Броски мяча в корзину в движении Упражнения общей и специальной физической подготовки . |  |  |
|  | Броски мяча в корзину в движении Упражнения общей и специальной физической подготовки . |  |  |
|  | Штрафной бросок. Упражнения общей и специальной физической подготовки . |  |  |
|  | Штрафной бросок. Упражнения общей и специальной физической подготовки . |  |  |
|  | Технико-тактические командные действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста |  |  |
|  | Технико-тактические командные действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста |  |  |
|  | Игра в мини- баскетбол по правилам. Броски в кольцо со средней и дальней дистанции. Упражнения общей и специальной физической подготовки  |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Баскетбол» |  |  |
|  | Инструктаж по охране труда при проведении занятий по настольному теннису .Совершенствование технических и тактических приёмов, изученных в 5 – 9 классах |  |  |
|  |  Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Организация соревнований в школе. Судейство соревнований. Оформление документации. Совершенствование технических и тактических приёмов, изученных в 5 – 9 классах. Упражнения общей и специальной физической подготовки . |  |  |
|  | **Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.** Удары: слева и справа против «подставок», «подрезок», «накатов» с различным вращением мяча. Упражнения общей и специальной физической подготовки |  |  |
|  | Удары: слева и справа против «подставок», «подрезок», «накатов» с различным вращением мяча. Упражнения общей и специальной физической подготовки |  |  |
|  | Удары: слева и справа против «подставок», «подрезок», «накатов» с различным вращением мяча. Упражнения общей и специальной физической подготовки |  |  |
|  | Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Упражнения общей и специальной физической подготовки |  |  |
|  | Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Упражнения общей и специальной физической подготовки  |  |  |
|  | Сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Упражнения общей и специальной физической подготовки |  |  |
|  | Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева разной длины; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. |  |  |
|  | Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева разной длины; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. |  |  |
|  | Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева разной длины; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. |  |  |
|  | Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка». Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы. |  |  |
|  | Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка». Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы. |  |  |
|  | Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка». Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы. |  |  |
|  | Техника и тактика парных игр и смешанных игр. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. |  |  |
|  | Техника и тактика парных игр и смешанных игр. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. |  |  |
|  | Техника и тактика парных игр и смешанных игр. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. |  |  |
|  | Передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов  |  |  |
|  | Передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов  |  |  |
|  | Передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов  |  |  |
|  |  Игры на счет из трёх, пяти, семи партий - одиночные, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары. Упражнения общей и специальной физической подготовки  |  |  |
|  | Игры на счет из трёх, пяти, семи партий - одиночные, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары. Упражнения общей и специальной физической подготовки  |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Настольный теннис»  |  |  |
|  | Инструктаж по охране труда при проведении занятий гимнастики и акробатики. Совершенствование акробатических упражнений . |  |  |
|  | Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений . |  |  |
|  | Тестирование в поднимание туловища , количество раз за 30 с. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Тестирование в подтягивание. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа контроль. Развитие силовых качеств |  |  |
|  |  Развитие гибкости .Наклон вперед из положения стоя на на результат. |  |  |
|  | Упражнения с гимнастической скакалкой и обручем. Развитие координации |  |  |
|  | Упражнения с гимнастической скакалкой и обручем. Развитие координации |  |  |
|  | Тестирование прыжков через скакалку ,количество раз за 1 мин. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе занятий атлетической гимнастикой. ). Атлетическая гимнастика 4 курс Шейпинг 5 курс |  |  |
|  | Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе занятий атлетической гимнастикой. ). Атлетическая гимнастика 4 курс Шейпинг 5 курс |  |  |
|  | Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе занятий атлетической гимнастикой. ). Атлетическая гимнастика 5 курс Шейпинг 6 курс |  |  |
|  | Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе занятий атлетической гимнастикой. ). Атлетическая гимнастика 5 курс Шейпинг 6 курс |  |  |
|  | Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе занятий атлетической гимнастикой. ). Атлетическая гимнастика 6 курс Шейпинг 7 курс |  |  |
|  | Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе занятий атлетической гимнастикой. ). Атлетическая гимнастика 6 курс Шейпинг 7 курс |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Атлетическая гимнастика, шейпинг « |  |  |
|  | Прикладно ориентированная физическая подготовка (строевые команды и приемы). Упражнения адаптивной физической культурой и в системе спортивной подготовки (гимнастика: техническая подготовка) |  |  |
|  | Цель, задачи, содержание и формы организации реабилитационных занятий. Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки: строевые команды и приемы, спортивной подготовки (гимнастика: техническая и физическая подготовка) |  |  |
|  | Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
|  |  Бег 60 м . Эстафетный бег |  |  |
|  |  Эстафетный бег .Развитие скоростных способностей. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей.Эстафетный бег  |  |  |
|  | Контроль эстафетного бега. Развитие координации |  |  |
|  | Прыжки в длину с места тестирование. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Бег 30 м тестирование Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. |  |  |
|  | Бег 100м тестирование. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
|  | **Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий** |  |  |
|  | Метание гранаты с 4-5 шагов Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | Метание гранаты с 4-5 шагов Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | Метание гранаты с 4-5 шагов тестирование Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | Бег на средние дистанции. Прикладные упражнения передвижения в висе на руках |  |  |
|  | Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Финиширование |  |  |
|  | Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Финиширование |  |  |
|  | Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Финиширование |  |  |
|  | Тестирование бега 2000м и 3000 м |  |  |
|  | **Челночный бег 3 по10 м тестирование** |  |  |
|  | **Преодоление легкоатлетической полосы препятствия** |  |  |
|  | **Преодоление легкоатлетической полосы препятствия** |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |
|  | Оздоровительные системы физического воспитания: защита проекта . Подведение итогов учебной деятельности |  |  |