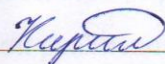


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕНАКИЕВО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 29 ГОРОДА ЕНАКИЕВО»

РАССМОТРЕНО

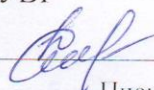
Руководитель ШМО
учителей естественно-
математического цикла



Кириллова Т.В.
Протокол №1 от «24» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Пискунова С.А.
Приказ №108 от «25» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Школа №29
г. Енакиево"



Мечволода Л.Б.
Приказ №108 от «25» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10–11 классов

Енакиево 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре подготовлена на основании нормативных документов:

- Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. №120-НП «Об утверждении Государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 23.06.2021 г. №80 -НП «О внесении изменений в Государственный образовательный стандарт среднего общего образования»;
- в соответствии с требованиями Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП ООО), утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 13.08.2021г. № 682 ;
- учебного плана МБОУ «ШКОЛА № 29 ГОРОДА ЕНАКИЕВО», утвержденного приказом от 31.08.2020 г. № _____;
- Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы / сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана:

10 класс – на 101 ч. в год (3 часа в неделю);

11 класс – на 101 ч. в год (3 часа в неделю);

Программа по предмету «Физическая культура» состоит из спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу школы.

Учитывая материально-техническую базу общеобразовательного учреждения, в вариативный компонент всего курса, в 10-11 классах, была включена такая дисциплина, как бадминтон и кроссфит.

Целью программы по физической культуре является создание у обучающихся достаточного для повседневной жизни уровня сформированных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения

двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- подготовка обучающихся к выполнению требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»;
- применение умений и навыков основных видов спорта в повседневной жизни, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ориентация учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Три типа уроков физической культуры:

- 1) образовательно-познавательной направленности;
- 2) образовательно-обучающей направленности;
- 3) образовательно-тренировочной направленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания с разной функциональной направленностью на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- 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, приемы самостраховки при потере равновесия и падении;
- 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 Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Классы	
		10	11
1.	Обязательная часть (аудиторные занятия)	101	101
1.1	Основы знаний о физической культуре и развитии Организма	В процессе урока	
1.2	Лёгкая атлетика	7	7
1.3	Спортивные игры (Волейбол)	13	13
1.4	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	8	8
1.5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10
1.6	Кроссфит	9	9
1.7	Спортивные игры (Футбол)	13	13
1.8	Гимнастика	14	14
1.9	Бадминтон	10	10
1.10	Лёгкая атлетика	8	8
1.11	Физическое совершенствование	8	8
	Обобщающий урок	1	1

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ урока	Дата проведения		Содержание темы урока	Кол-во часов в теме	Домашнее задание	Примеч
	план	факт				
			Тема 1. Легкая атлетика	7 часов		
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие.		Подготовить комплекс ОРУ	
2			Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
3			Бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров. «Челночный» бег 10x10 метров.		Выполнить прыжки со скакалкой	
4			Бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость. Эстафетный бег. Бег с отягощением.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
5			Прыжки в длину с места. Тройные прыжки.		Подготовить комплекс ОФП	
6			Прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега.		Выполнить упр «выпады»	
7			Прыжки в высоту способом «перешагивание».		Выполнить приседания	
			Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	13 часов		
8			Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения.		Выполнить ОРУ	
9			Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4x9 м.		Подготовить комплекс ОРУ	
10			Нижняя и верхняя подачи		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
11			Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину с места.		Выполнить прыжки со скакалкой	
12			Техника передвижений, приемы		Выполнить	

			мяча.		поднимания туловища из положения лёжа	
13			Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху.		Подготовить комплекс ОФП	
14			Подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.		Выполнить упр «выпады»	
15			Тактика защиты. Учебная игра в волейбол.		Выполнить приседания	
16			Тактика игры в нападении. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить ОРУ	
17			Взаимодействия игроков во время приема подачи.		Выполнить прыжки со скакалкой.	
18			Выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки.		Подготовить комплекс ОФП	
19			Действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока.		Выполнить упр «выпады»	
20			Учебная игра в волейбол.		Выполнить упр «выпады»	
			Тема 3. Само страховка на основе вида спорта дзюдо	8 часов		
21			Т.Б. на уроках само страховки на основе вида спорта дзюдо. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (само страховка через правое-левое плечо). Само страховка через мягкий предмет.		Выполнить упражнение «стульчик»	
22			Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Наклон вперед из положения сидя.		Подготовить комплекс ОРУ	
23			Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста».		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
24			Длинный кувырок через мягкий		Выполнить	

			предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч) Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		прыжки со скакалкой	
25			Лазание по канату. Тяни-толкай. Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
26			Упражнения по сигналу. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)		Подготовить комплекс ОФП	
27			Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату).		Выполнить упр «выпады»	
28			Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя.		Выполнить приседания	
			Тема 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	10 часов		
29			Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
30			Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.		Выполнить ОРУ	
31			Физическая культура в семье. Оздоровительные системы физического воспитания. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Поднимание		Подготовить комплекс ОРУ	

			туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)			
32			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
33			Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить прыжки со скакалкой	
34			Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
35			Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		Подготовить комплекс ОФП	
36			Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.		Выполнить упр «выпады»	
37			Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий.		Выполнить ОРУ	
38			Экспресс оценка физического здоровья учащихся.		Выполнить приседания.	
			Тема 5. Кроссфит	9 часов		
39			Т.Б. на уроках кроссфита. Совершенствование техники подтягивания на перекладине различными хватами, выход силой. (юноши) Обучение технике подтягивания на перекладине обратным хватом. (девушки)		Выполнить упражнение «стульчик»	
40			Взрывные отжимания. Двойные прыжки со скакалкой.		Выполнить ОРУ	
41			Рывки и махи гантелями.		Выполнить приседания	
42			Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных		Подготовить комплекс ОРУ	

			качеств в сочетании с упражнениями тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио.			
43			Упражнения с набивными мячами 3-9 кг.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
44			Запрыгивания на определённую высоту. Выпады.		Выполнить прыжки со скакалкой	
45			Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
46			Приседания, отжимания от пола, горизонтальные подтягивания.		Подготовить комплекс ОФП	
47			Подъем по канату.		Выполнить упр «выпады»	
			Тема 6. Спортивные игры (футбол)	13 часов		
48			Т.Б. на уроках спортивных игр. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком.		Подготовить комплекс ОФП	
49			Удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
50			Удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 м.		Подготовить комплекс ОРУ	
51			Удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
52			Жонглирование мячом. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину с места.		Выполнить прыжки со скакалкой	
53			Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом.		Выполнить поднимания туловища из	

					положения лёжа	
54			Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения.		Подготовить комплекс ОФП	
55			Обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения.		Выполнить комплекс ОРУ	
56			Тактика игры в нападении. Игры для развития физических качеств футболистов.		Выполнить приседания	
57			Тактика игры в защите. Футбольные эстафеты. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить прыжки через скакалку	
58			Техника игры вратаря. Игры для развития физических качеств футболистов.		Выполнить прыжки со скакалкой	
59			Тактика игры вратаря. Футбольные эстафеты.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
60			Учебная игра.		Подготовить комплекс ОФП	
			Тема 7. Гимнастика	14 часов		
61			Т.Б. на уроках гимнастики. Вис на согнутых руках, подтягивание согнутых в коленях ног к груд и прямых ног к верхней жерди в вися. (девушки) Из вися подъем силой в упор. (юноши)		Выполнить приседания	
62			Размахивание изгибами в вися на верхней жерди, вис согнувшись и прогнувшись. (девушки) Подъем разгибом, из вися соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в вися. (юноши)		Выполнить упр «выпады»	
63			Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. (девушки) Подтягивания и передвижения в вися. (юноши)		Подготовить комплекс ОРУ	
64			Упражнения в упорах на гимнастических брусьях. Лазания по канату.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	

65			Разновидности кувырков. Упражнения в равновесии.		Выполнить прыжки со скакалкой	
66			Стойка на голове. Стойка на лопатках.		Выполнить комплекс ОРУ	
67			Шпагат и полушпагат.		Выполнить приседания	
68			Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить приседания	
69			Упражнения для прямой мышцы живота.		Выполнить упр «выпады»	
70			Упражнения для икроножных мышц.		Подготовить комплекс ОРУ	
71			Упражнения для четырехглавой мышцы бедра.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
72			Упражнения для мышц задней поверхности бедра.		Выполнить прыжки со скакалкой	
73			Упражнения для наружной косой мышцы живота.		Выполнить комплекс ОРУ	
74			Комплекс из изученных упражнений.		Выполнить приседания	
			Тема 8. Бадминтон	10 часов		
75			Т.Б. на уроках Бадминтона. Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
76			Короткий атакующий удар с задней линии площадки.		Выполнить ОРУ	
77			Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки.		Подготовить комплекс ОРУ	
78			Выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
79			Блокирующие удары в средней зоне.		Выполнить прыжки со скакалкой	
80			Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
81			быстрые атакующие удары со		Подготовить	

			смещением игрока к задней линии.		комплекс ОФП	
82			Тактика парной игры. Защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны.		Выполнить упр «выпады»	
83			Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков.		Выполнить ОРУ	
84			Учебная игра.		Выполнить приседания.	
			Тема 9. Легкая атлетика	8 часов		
85			Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание мяча на дальность после «скрестного шага».		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
86			Метание теннисного мяча с разбега по коридору 10 метров. (девушки) Метание гранаты с разбега по коридору 10 метров. (юноши)		Выполнить прыжки со скакалкой	
87			Метание набивного мяча на заданное расстояние и на дальность.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
88			Метание мяча в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров.		Подготовить комплекс ОФП	
89			Толкание ядра.		Выполнить упр «выпады»	
90			Бег 800 метров.		Выполнить ОРУ	
91			Равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки).		Выполнить приседания.	
92			чередование бега и ходьбы до 3000 м.		Выполнить ОРУ	
			Тема 10. Физическое совершенствование	8 часов		
93			Т.Б. на уроках физического совершенствования. Бег 30 метров.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
94			Наклон вперед из положения сидя.		Выполнить прыжки со скакалкой	
95			Прыжок в длину с места.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	

96			Челночный бег 4х9 метров.		Подготовить комплекс ОФП	
97			Поднимание туловища из положения лёжа на спине		Выполнить упр «выпады»	
98			Подтягивания на гимнастической перекладине.		Выполнить ОРУ	
99			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		Выполнить приседания.	
100			Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.		Выполнить ОРУ	
101			Обобщающий урок	1 час	Выполнить упр «выпады»	

Выполнение программы:

по программе **101** час

фактически проведено _____ часов

Календарно-тематическое планирование

11 класс

№ урока	Дата проведения		Содержание темы урока	Кол-во часов в теме	Домашнее задание	Примеч
	план	факт				
			Тема 1. Легкая атлетика	7 часов		
1			Вводный инструктаж по Т.Б. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие.		Подготовить комплекс ОРУ	
2			Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
3			Бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров. «Челночный» бег 10x10 метров.		Выполнить прыжки со скакалкой	
4			Бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость. Эстафетный бег. Бег с отягощением.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
5			Прыжки в длину с места. Тройные прыжки.		Подготовить комплекс ОФП	
6			Прыжки в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега.		Выполнить упр «выпады»	
7			Прыжки в высоту способом «перешагивание».		Выполнить приседания	
			Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	13 часов		
8			Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения.		Выполнить ОРУ	
9			Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4x9 м.		Подготовить комплекс ОРУ	
10			Нижняя и верхняя подачи		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
11			Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину с места.		Выполнить прыжки со скакалкой	
12			Техника передвижений, приемы		Выполнить	

			мяча.		поднимания туловища из положения лёжа	
13			Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху.		Подготовить комплекс ОФП	
14			Подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.		Выполнить упр «выпады»	
15			Тактика защиты. Учебная игра в волейбол.		Выполнить приседания	
16			Тактика игры в нападении. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить ОРУ	
17			Взаимодействия игроков во время приема подачи.		Выполнить прыжки со скакалкой.	
18			Выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки.		Подготовить комплекс ОФП	
19			Действия при приеме подач, при приеме атакующего удара, страховка атакующего игрока.		Выполнить упр «выпады»	
20			Учебная игра в волейбол.		Выполнить упр «выпады»	
			Тема 3. Само страховка на основе вида спорта дзюдо	8 часов		
21			Т.Б. на уроках само страховки на основе вида спорта дзюдо. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (само страховка через правое-левое плечо). Само страховка через мягкий предмет.		Выполнить упражнение «стульчик»	
22			Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Наклон вперед из положения сидя.		Подготовить комплекс ОРУ	
23			Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста».		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
24			Длинный кувырок через мягкий		Выполнить	

			предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч) Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		прыжки со скакалкой	
25			Лазание по канату. Тяни-толкай. Полушпагат. «Шпагат». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
26			Упражнения по сигналу. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)		Подготовить комплекс ОФП	
27			Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату).		Выполнить упр «выпады»	
28			Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя.		Выполнить приседания	
			Тема 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	10 часов		
29			Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
30			Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.		Выполнить ОРУ	
31			Физическая культура в семье. Оздоровительные системы физического воспитания. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Поднимание		Подготовить комплекс ОРУ	

			туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)			
32			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
33			Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжки через скакалку.		Выполнить прыжки со скакалкой	
34			Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
35			Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		Подготовить комплекс ОФП	
36			Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.		Выполнить упр «выпады»	
37			Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий.		Выполнить ОРУ	
38			Экспресс оценка физического здоровья учащихся.		Выполнить приседания.	
			Тема 5. Кроссфит	9 часов		
39			Т.Б. на уроках кроссфита. Совершенствование техники подтягивания на перекладине различными хватами, выход силой. (юноши) Обучение технике подтягивания на перекладине обратным хватом. (девушки)		Выполнить упражнение «стульчик»	
40			Взрывные отжимания. Двойные прыжки со скакалкой.		Выполнить ОРУ	
41			Рывки и махи гантелями.		Выполнить приседания	
42			Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных		Подготовить комплекс ОРУ	

			качеств в сочетании с упражнениями тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио.			
43			Упражнения с набивными мячами 3-9 кг.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
44			Запрыгивания на определённую высоту. Выпады.		Выполнить прыжки со скакалкой	
45			Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
46			Приседания, отжимания от пола, горизонтальные подтягивания.		Подготовить комплекс ОФП	
47			Подъем по канату.		Выполнить упр «выпады»	
			Тема 6. Спортивные игры (футбол)	13 часов		
48			Т.Б. на уроках спортивных игр. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком.		Подготовить комплекс ОФП	
49			Удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
50			Удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Челночный бег 4х9 м.		Подготовить комплекс ОРУ	
51			Удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
52			Жонглирование мячом. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Прыжок в длину с места.		Выполнить прыжки со скакалкой	
53			Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом.		Выполнить поднимания туловища из	

					положения лёжа	
54			Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения.		Подготовить комплекс ОФП	
55			Обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения.		Выполнить комплекс ОРУ	
56			Тактика игры в нападении. Игры для развития физических качеств футболистов.		Выполнить приседания	
57			Тактика игры в защите. Футбольные эстафеты. Тест на оценивание физической подготовленности обучающихся. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить прыжки через скакалку	
58			Техника игры вратаря. Игры для развития физических качеств футболистов.		Выполнить прыжки со скакалкой	
59			Тактика игры вратаря. Футбольные эстафеты.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
60			Учебная игра.		Подготовить комплекс ОФП	
			Тема 7. Гимнастика	14 часов		
61			Т.Б. на уроках гимнастики. Вис на согнутых руках, подтягивание согнутых в коленях ног к груд и прямых ног к верхней жерди в вися. (девушки) Из вися подъем силой в упор. (юноши)		Выполнить приседания	
62			Размахивание изгибами в вися на верхней жерди, вис согнувшись и прогнувшись. (девушки) Подъем разгибом, из вися соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в вися. (юноши)		Выполнить упр «выпады»	
63			Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. (девушки) Подтягивания и передвижения в вися. (юноши)		Подготовить комплекс ОРУ	
64			Упражнения в упорах на гимнастических брусьях. Лазания по канату.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	

65			Разновидности кувырков. Упражнения в равновесии.		Выполнить прыжки со скакалкой	
66			Стойка на голове. Стойка на лопатках.		Выполнить комплекс ОРУ	
67			Шпагат и полушпагат.		Выполнить приседания	
68			Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		Выполнить приседания	
69			Упражнения для прямой мышцы живота.		Выполнить упр «выпады»	
70			Упражнения для икроножных мышц.		Подготовить комплекс ОРУ	
71			Упражнения для четырехглавой мышцы бедра.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
72			Упражнения для мышц задней поверхности бедра.		Выполнить прыжки со скакалкой	
73			Упражнения для наружной косой мышцы живота.		Выполнить комплекс ОРУ	
74			Комплекс из изученных упражнений.		Выполнить приседания	
			Тема 8. Бадминтон	10 часов		
75			Т.Б. на уроках Бадминтона. Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
76			Короткий атакующий удар с задней линии площадки.		Выполнить ОРУ	
77			Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки.		Подготовить комплекс ОРУ	
78			Выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
79			Блокирующие удары в средней зоне.		Выполнить прыжки со скакалкой	
80			Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
81			быстрые атакующие удары со		Подготовить	

			смещением игрока к задней линии.		комплекс ОФП	
82			Тактика парной игры. Защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны.		Выполнить упр «выпады»	
83			Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков.		Выполнить ОРУ	
84			Учебная игра.		Выполнить приседания.	
			Тема 9. Легкая атлетика	8 часов		
85			Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание мяча на дальность после «скрестного шага».		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
86			Метание теннисного мяча с разбега по коридору 10 метров. (девушки) Метание гранаты с разбега по коридору 10 метров. (юноши)		Выполнить прыжки со скакалкой	
87			Метание набивного мяча на заданное расстояние и на дальность.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	
88			Метание мяча в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров.		Подготовить комплекс ОФП	
89			Толкание ядра.		Выполнить упр «выпады»	
90			Бег 800 метров.		Выполнить ОРУ	
91			Равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки).		Выполнить приседания.	
92			чередование бега и ходьбы до 3000 м.		Выполнить ОРУ	
			Тема 10. Физическое совершенствование	8 часов		
93			Т.Б. на уроках физического совершенствования. Бег 30 метров.		Выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
94			Наклон вперед из положения сидя.		Выполнить прыжки со скакалкой	
95			Прыжок в длину с места.		Выполнить поднимания туловища из положения лёжа	

96			Челночный бег 4х9 метров.		Подготовить комплекс ОФП	
97			Поднимание туловища из положения лёжа на спине		Выполнить упр «выпады»	
98			Подтягивания на гимнастической перекладине.		Выполнить ОРУ	
99			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		Выполнить приседания.	
100			Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.		Выполнить ОРУ	
101			Обобщающий урок	1 час	Выполнить упр «выпады»	

Выполнение программы:

по программе **101** час

фактически проведено _____ часов

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.-92 с.
2. (Физическая культура и спорт в школе) Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.:
3. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
4. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.:учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.
5. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
7. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). –М.: Просвещение, 2007г
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. Новые формы физической культуры и спорта. В. К .Петров. – М.: Советский спорт, 2004г. – 40с.
10. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. - Смоленск, 1993. - 48 с.

Дополнительная литература

1. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь, 1993.
2. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастерства спортивной борьбы. – Минск, 1985.
3. Туманян Г.Ф. Спортивна борьба и планирование. – Москва, 1981.
4. Учебна Програма по дзюдо для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного масиерства, училищ олимпийского резерва и центров спортивной подготовки. 2016г. Донецкая Народная Республика