

МКОУ «СОШ № 1» г.Жиздры

Принято педсоветом

Утверждаю

протокол от 30.08.2022 г. № 1

приказ № 52/4 от «31» августа 2022 г.

Директор
МКОУ «СОШ № 1» г. Жиздры




/ Помазенков Е.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет

физическая культура

Уровень обучения:

среднее общее образование

Компонент учебного плана:

федеральный

Класс:

10-11

Составитель:

Иванюхин А.А

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов МКОУ «СОШ № 1» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Порядок разработки и структура рабочей программы выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) МКОУ «СОШ № 1».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в МКОУ СОШ №1» осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха (10-11 классы. Издательство "Просвещение").

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования 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.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В результате того, что в наше время большинство детей имеют какое-либо отклонение в здоровье, то целесообразно оценивать детей, как по практической части, так и по теоретической части. Данная методика, предназначена в помощь учащимся для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также для расширения теоретических знаний по физической культуре, используя ИКТ. Методика предусматривает использование на уроках физической культуры нового вида обучения — **дистанционное образование.**

Дистанционное обучение в настоящее время активно внедряется в систему высшего образования, а также в систему повышения квалификации специалистов, в том числе педагогов (дистанционные курсы повышения

квалификации, вебинары). Но в школьном образовании дистанционное обучение пока используется редко, хотя потребность в настоящее время реальная.

Дистанционное образование (ДО) — совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения. Современное дистанционное образование строится на использовании следующих основных элементов: дистанционные курсы; веб-страницы и сайты; электронная почта (в том числе и списки рассылки) и т. д. Главным становится интерактивная работа обучающихся со специально разработанными учебными материалами, которые соотнесены с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования. Наряду с традиционными уроками ученикам предлагается и дистанционное обучение, участие в олимпиадах, обмениваясь материалами на дистанционном уровне. Открытое дистанционное обучение, безусловно, является, новой, прогрессивной формой доставки информации, причем с широким использованием новых технологий. Создается возможность получения образования независимо от возраста, от состояния здоровья, кроме того, дистанционное обучение повышает творческий, интеллектуальный потенциал учеников. Этому способствуют самоорганизация, использование новых информационных технологий и т.д. В определенной степени изменяется и роль преподавателя: он координирует познавательный процесс и в то же время обновляет и совершенствует свои курсы, методики, поскольку находится в режиме нововведений и инноваций.

Преимущества и недостатки дистанционного образования. Преимущества ДО:

- **Свободный график**
Ты сам решаешь, в какое время тебе учиться. Сам составляешь себе [расписание занятий](#) и можешь легко подстроить его под темп своей жизни. Ты учишься с той скоростью, которая удобна тебе;
- **Учёба в удобной атмосфере**
Обучаясь дома, ты сам выбираешь не только расписание занятий и их темп, но и атмосферу в которой эти занятия будут проходить. Можно растянуться на диване с книгой, включить тихую музыку и поставить рядом тарелку с чипсами. Тут строгий преподаватель уже не будет тебе мешать. Главное, не расслабиться от чрезмерного комфорта;
- **Технологичность**
В процессе обучения, ты используешь современные высокие технологии и параллельно приобретаешь навыки, которые будут полезны тебе в будущем.
Но у каждой монеты две стороны. Кроме преимуществ, у дистанционного образования есть ряд недостатков.
Недостатки ДО:
- **Отсутствие личного контакта с преподавателем**
Исчезает эмоциональная составляющая, уже невозможен индивидуальный подход и т. д. Передача знаний уже безличностна;
- **Мотивация и самоконтроль**
В домашней обстановке легко расслабиться, прежний запал перегорает и обучающийся теряет интерес к учёбе. Нужно иметь жёсткую самодисциплину и сильную мотивацию, что бы обучаться самостоятельно и без постоянного контроля. А на такое способен далеко не каждый;
- **Нехватка практики**
К сожалению, “удалённый обучающийся” зачастую лишён регулярных практических занятий, что не идёт на пользу качеству получаемого образования;
- **Техническая зависимость**
Для постоянного доступа к источнику знаний, учащийся должен быть хорошо оснащён технически. Как минимум надо иметь ноутбук и доступ в интернет. К сожалению, это не все могут себе позволить.
Учащимся предлагается несколько видов работ, которые соответственно оцениваются:
- **Творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так е их самостоятельное составление, и т.д.);**
- **Сочинение;**
- **Рефераты;**
- **выполнение заданий олимпиад по предмету «Физическая культура» и обмен материалами в дистанционной форме.**

Творческие работы ученики сдают в форме: Презентации Microsoft PowerPoint, рисунки, разгадывание ребусов и кроссвордов и составление их самостоятельно, буклеты Microsoft Office Publisher, сайты, текстовые файлы в блокноте и Microsoft Word. При выполнении творческих работ обучающиеся используют информацию, расположенную на сайтах сети Интернет.

Но дистанционное обучение – это не только получение материала учащимися, необходима и обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы учеников.

Правила техники безопасности при занятиях ДО

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения

Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

травм при падении на неровной поверхности;

травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

травм вследствие плохой разминки;

травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья.

Учащиеся 2 и 3 медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по ФК, занимаются по адаптированным программам занятий.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий

Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

- **Zoom** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).
- **Moodle** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube** ([ссылка](#)). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре.

Для самостоятельной работы школьников можно использовать сайты «**Российской электронной школы**» ([ссылка](#)) и «**Московской электронной школы**» ([ссылка](#)).

Некоторые задания даются для выполнения в электронном виде и затем отсылаются учителю в личном сообщении. Возможно оформление работы в виде текстового документа и размещение в разделе Файлы. Также один из вариантов выполнения задания – ответ на вопрос в мессенджерах «ВК»; **WhatsApp**; **Viber**. Как и на уроке, возможно, что не все учащиеся дадут ответы, но в «Группе» дети могут прочитать то, что написали другие, а значит, узнать.

Дистанционный урок предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом уроке необходима гимнастика для глаз, для которой предложены разные упражнения. Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз), что не требует большого количества инвентаря (<https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q>).

Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д. (<https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw>).

Для формирования мышечного корсета (<https://yadi.sk/i/SSuj0CcOjAmLDO>) .

Суставная гимнастика (<https://yadi.sk/i/-Q-avk2LpgtDuQ>) .

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Планируемые личностные результаты.

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты.

- Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

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.

3. Распределение учебного времени

на различные виды программного материала (сетка часов)

для учащихся 10-11-х классов МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», г. Жиздра Калужской области

при трехразовых занятиях в неделю на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Виды программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<i>в процессе занятий</i>			
1.2.	Легкая атлетика	11	---	---	10
1.3.	Волейбол	16	---	5	
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	---	21	---	---
1.5.	Лыжная подготовка	---	---	18	---
2.1	Баскетбол			7	14

4. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 – 11 классы

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.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-

тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косо го разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и средне покатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.