

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 им. А.П.Сороки
станции Камышеватской
муниципального образования Ейский район

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

_____ Л.А.Даниленко

Протокол №1

от "29" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

_____ О.И. Рудь

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора

_____ О.И. Рудь

Приказ № 194-ОД

от "30" 082022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Основное общее образование 10-11 класс

Количество часов **204**

Учитель – **Донец Н.А.**

Программа разработана:

- 1) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897);
- 2) на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура».5-9 класс. М.: Просвещение, 2012.
- 3) письма министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 12.07.2017 года № 47-12839/17-11 «О формировании учебных планов образовательных организаций Краснодарского края на 2017-2018 учебный год».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578**) данная рабочая программа для 10 -11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты:1. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

-ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

-готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

-готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-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.

2. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): -российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

-уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

-формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

-воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: -гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

-признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

-мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

-интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

-готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

-приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

-готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: -нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

-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;

-формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

-развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

-мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

-экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;

-умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

-эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

-положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

-уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия. Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться» появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Блок «Выпускник научится», представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития.

Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», вносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При

контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Выпускник на базовом уровне научится	<i>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>
-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;	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
-выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	<i>-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по</i>

	<i>результатам мониторинга;</i>
-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	<i>-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	
-проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	
Физическое совершенствование	
-практически использовать приемы защиты и самообороны;	<i>-осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i>
-выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	<i>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i>
-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>-выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Контрольные тесты и упражнения.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/	Физически	Контрольное упражнение	Возраст,	Уровень	
				Юноши	Девушки
	е				

п	способность	(тест)	лет	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9–5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170– 190 170– 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300– 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050– 1200 1050– 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12–14 12–14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (Ю), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д))	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13–15 13–15	18 и выше 18

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	9	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	22	17	13
4. Прыжок в длину с места, см	215	195	175	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	37	35	25	20
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 100 м, с	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. Бег 300 м, мин, с	50,0	55,0	1.00	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.40	4.00	4.20	4.10	4.30	5.00
4. Бег 2000 м, мин, с				10.10	11.40	12.40

5. Бег 3000 м	15.00	16.00	17.00	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 800 м	2.37	2.47	3.00			
6. Прыжок в длину с разбега, см	440	400	340	375	340	300
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	115	120	115	105
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	3	2	5	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	4	3	1	4	3	1
ГИМНАСТИКА						
2. Лазание по канату	Техника					
3. Соединение упражнений на брусьях из 3-4 элементов	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине из 3-4 элементов	Техника			Техника		
5. Опорный прыжок боком через коня углом	Техника			Техника		
6. Опорный прыжок через коня в длину (120 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника			Техника		
9. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
10. Упражнение в равновесии на бревне (соединение из 3-4 элементов)				Техника		
11. Удержание ног в положении угла, с	5	4	3			
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
11. Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
12. Кросс 2 ,3км, мин, с	13.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

Контрольные упражнения 11 класс

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	4,6	4,8	5,1	5,1	5,4	5,8
2. Подтягивание на в/перекладине из вися, раз	12	10	8	-	-	-
3. Подтягивание на н/ перекладине из вися лежа,	-	-	-	25	20	15
4. Прыжок в длину с места, см	225	205	190	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	40	40	27	20
6. Челночный бег 4х9 м , с	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 100 м, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 300 м, мин, с	49,0	53,0	58,0	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.20	3.45	4.00	4.10	4.25	4.50
4. Бег 2000 м, мин, с				10.00	11.30	12.20

5. Бег 3000 м	13.00	15.00	16.30	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 800 м	3.30	3.40	3.55			
6. Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	120	120	115	105
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	5	4	2	5	3	1
ГИМНАСТИКА						
2. Лазание по канату	Техника					
3. Соединение упражнений на брусьях из 3-4 э	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине из 3-4 элементов	Техника			Техника		
5. Опорный прыжок боком через коня углом	Техника			Техника		
6. Опорный прыжок через коня в длину (120 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника			Техника		
9. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
10. Упражнение в равновесии на бревне (3-4)				Техника		
11. Удержание ног в положении угла, с	8	5	4			
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
11. Лазание по канату без помощи ног, м	12	14	17			
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА						
12. Кросс 2 ,3км, мин, с	13.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20
13. Кросс 3 км ,мин, с	13.30	15.30	16.50			
14. Кросс 5 км, мин, с	без учета времени					

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 102 ч, в 11 классе - 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю)

УМК В.И.Ляха включен в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию .

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Спортивные единоборства». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Законе «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,

Приказе Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)) (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643 введен абзац - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц)

¹Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённого приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобразования РФ от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))

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; релаксации и самомассажа.

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 здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и

обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

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;

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол

Спортивные единоборства:

- технико-тактические действия самообороны;

- приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка:

- полосы препятствий;

- *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№ П/п	Разделы, темы	Количество часов		классы	
		Примерная или авторская	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	10 кл	11 кл
1	Физическая культура и здоровый образ жизни.		22	11	11
1.1	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.		4	2	2
1.2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; релаксации и самомассажа.		4	2	2
1.3	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		2	1	1

1.4	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .		4	2	2
1.5	Формы организации занятий физической культурой.		2	1	1
1.6	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		2	1	1
1.7	Современное состояние физической культуры и спорта в России.		2	1	1
1.8	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		2	1	1
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность		8	4	4
2.1	Оздоровительные системы физического воспитания.		2	1	1
2.2	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		2	1	1
2.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: - гимнастика при умственной и физической деятельности; - комплексы упражнений адаптивной физической культуры;		4	2	2
3	Физическое совершенствование		158	79	79
3.1	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):				
3.1.1	- гимнастика с основами акробатики		36	18	18
3.1.2	-легкая атлетика		40	20	20
3.1.3	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол, футбол.		58	29	29
3.1.4	Спортивные единоборства		8	4	4
3.1.5	Прикладная физическая подготовка				

	Полосы препятствий <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>		16	8	8
4	Региональный компонент				
4.1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол.		16	8	8
	Итого разделы 4.1		16		
	Итого		204	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

10класс					
Раздел	кол-во	темы	кол-во часов	Основные виды деятельности	Основные направления

	часов			и обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	воспитательной деятельности
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.					1,2,3,4,5,6,7,8
1.1 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.	2			Раскрывают значение современных оздоровительных систем для физического воспитания (Стретчинг, Атлетическая гимнастика, Фитнес, Аэробика, Ритмическая гимнастика, Степ аэробика, Слайд-аэробика, Памп-аэробика, Вело аэробика, Аква аэробика, Изотон, Калланетика, Шейпинг, Кроссфит, Бодифлекс Дыхательная гимнастика, Пилатес, Йога, Ушу)	1,2,3,4,5,6,7,8
		Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания.	1		
		Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.	1		

				Раскрывают негативные последствия от употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов. Готовят доклады на эту тему	
1.2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; релаксации и самомассажа	2			Раскрывают положительное влияние занятий физкультуры и спорта на умственное развитие. Программа обучения приемам психологической саморегуляции.	1,2,3,4,5,6,7,8
		"Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда учащихся	1		1,2,3,4,5,6,7,8
		Динамические упражнения. Релаксация и самомассаж.	1		1,2,3,4,5,6,7,8
1.3 Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности	1				1,2,3,4,5,6,7,8

занятий.					
		Планирование самостоятельного занятия ФУ и тренировочной и оздоровительной направленности.	1	Раскрывают методику проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности	1,2,3,4,5,6,7,8
1.4 Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	2	Правила техники безопасности на уроках физической культурой.	1	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации и спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическим и упражнениями	1,2,3,4,5,6,7,8
		Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма	1	Раскрывают значение и объясняют	

				<p>основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях: цели и задачи соревнования;</p> <p>руководство; время и место проведения; участники; программа; условия проведения и зачет; порядок награждения лучших участников и команд; форма заявки и сроки ее предоставления; на основе публикаций журнала "Физическая культура в школе"</p> <p>Готовят доклады на тему "Спортивно-массовые соревнования в школе"</p>	
1.5 Формы организации занятий физической культурой.	1	Урочные и внеурочные формы организации занятий	1	Раскрывают особенности урочной и внеурочной	1,2,3,4,5,6,7,8

				форм организации занятий	
1.6 Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»	1	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	1,2,3,4,5,6,7,8
1.7 Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации.	1	Раскрывают основные правовые нормы	1,2,3,4,5,6,7,8
1.8 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1	Правовое регулирование отношений в области Физической культуры и спорта - важная составляющая части культуры народа.	1	Раскрывают основные законодательные нормативные акты	1,2,3,4,5,6,7,8
2 Физкультурно-оздоровительная деятельность	3				1,2,3,4,5,6,7,8

2.1 Оздоровительные системы физического воспитания.	1	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем: ритмическая гимнастика.	1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; работают в Интернете <i>Готовят доклады</i>	1,2,3,4,5,6,7,8
2.2 Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		Современные фитнес-системы: - ритмическая гимнастика.		Разрабатывают индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разрабатывают индивидуально	
2.3 Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: - гимнастика при умственной и физической	2	Роль занятий ФУ и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями.			1,2,3,4,5,6,7,8

<p>деятельности; - комплексы упражнений адаптивной физической культуры;</p>					
		<p>Адаптивная двигательная реабилитация и физическая рекреация.</p>		<p>Готовят доклады на темы "Адаптивная физическая культура" и ее основные виды: "адаптивное физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптивная двигательная реабилитация", "адаптивная физическая рекреация"; история Параолимпийских игр</p>	
<p>3.Физическое совершенствование</p>					
<p>3.1Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов</p>					

к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):					
3.1.1- Гимнастика с основами акробатики	18				1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование строевых упражнений	1	ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Круговая тренировка	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1	<u>Юноши</u> С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). <u>Девушки</u> Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.	1		1,2,3,4,5,6,7,8
Освоение и совершенствование висов и упоров	5				1,2,3,4,5,6,7,8
		<u>ВФСК «ГТО» Юноши - Подъем в</u>	1	Описывают	1,2,3,4,5,6,7,8

		упор силой; вис согнувшись, прогнувшись. К/у- подтягивание. <u>Девушки</u> - Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. К/у - подтягивание в висе лежа.		, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных	8
		<u>Юноши</u> -сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях-К/У <u>Девушки</u> - толчком двух ног вис углом.	1		1,2,3,4,5,6,7,8
		<u>Юноши</u> - угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. <u>Девушки</u> - Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок	1		1,2,3,4,5,6,7,8
		<u>Юноши</u> - комбинация 4-5 элементов на брусьях п/п <u>Девушки</u> - комбинация 4-5 элементов на брусьях р/в.	1		1,2,3,4,5,6,7,8
		<u>Юноши</u> - К/У-комбинация 4-5 элементов на брусьях п/п <u>Девушки</u> - К/У-комбинация 4-5 элементов на брусьях р/в.	1		1,2,3,4,5,6,7,8
Освоение и совершенствование опорных прыжков	3	<u>Юноши</u> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.)	1	Описывают технику данных упражнений	1,2,3,4,5,6,7,8

		<u>Девушки</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)			
		Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1,2,3,4,5,6,7,8
		К/У- опорный прыжок	1		1,2,3,4,5,6,7,8
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	2	<u>Юноши</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью	1	Описывают технику акробатических упражнений.	1,2,3,4,5,6,7,8
		<u>Девушки</u> Сед углом; стоя на коленях наклон назад.			
		<u>Юноши</u> Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.	1		
		<u>Девушки</u> Стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов			
Освоение и совершенствование акробатических соединений	2	Комбинации из ранее изученных элементов(4-5).	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1,2,3,4,5,6,7,8
		К/у-комбинации из ранее изученных элементов.	1		
Развитие координационных	2	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом	1	Используют гимнастичес	1,2,3,4,5,6,7,8

способностей		бревне, на гимнастической стенке.		кие и акробатические упражнения для развития координационных способностей	
		Гимнастическая полоса препятствий	1		1,2,3,4,5,6,7,8
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	<u>ВФСК «ГТО»</u> <u>Юноши</u> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. К/у-подтягивание. <u>Девушки</u> Упражнения в упорах. К/у-подтягивание в висе лежа.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	1,2,3,4,5,6,7,8
3.1.2 Легкая атлетика	20				1,2,3,4,5,6,7,8
3.1.2.1 Беговые упражнения	10				1,2,3,4,5,6,7,8

Совершенствование техники спринтерского бега	5	Старты из различных исходных положений. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
		Низкий старт. Бег-100м. (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование)	1		
		К/у-бег 100м. Эстафетный бег.	1		
		Приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора».	1		
		Отработка эстафетного взаимодействия в парах, тройках, четверках. К/у- эстафетный бег	1		

Длительный бег	5				
		ТБ при беге на длинные дистанции. Техника бега. Бег до 10 минут.	1	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрирую т вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1,2,3,4,5,6,7,8

		ВФСК «ГТО» Бег 2000м (девушки),3000м(юноши).	1		1,2,3,4,5,6, 7,8
		Техника бега группой. Бег до 20 минут.	1		1,2,3,4,5,6, 7,8
		Лидирование. Бег 1500 метров.	1		1,2,3,4,5,6, 7,8
		ВФСК «ГТО» К/у - бег 2000,3000метров. Спортивные игры по выбору.	1		1,2,3,4,5,6, 7,8
3.1.2.2Прыжковые упражнения	4				1,2,3,4,5,6, 7,8
		ТБ при прыжках.Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега. Эстафеты	1	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	1,2,3,4,5,6, 7,8
	ВФСК ГТО Техники прыжка в длину с места.	1			
	Фазы прыжка в длину с разбега. Круговая тренировка.	1			
	ВФСК ГТО К/у- прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Игры по выбору.	1			

				освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
3.1.2.3 Упражнения в метании снаряда	6				
		ВФСК ГТО ТБ при метании гранаты. Метание мяча с разбега на дальность в коридор 10 м.	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений; Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	1,2,3,4,5,6,7,8
		ВФСК ГТО Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа;	1		
		ВФСК ГТО Метание с разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние;	1		
		ВФСК ГТО Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Круговая тренировка.	1		
		ВФСК ГТО Метание гранаты с разбега на дальность в коридор 10м. Спортивные игры по выбору.	1		
		ВФСК ГТО К/у- метание гранаты с разбега на дальность.	1		
3.1.3 Технические приемы и командно-тактические	29				

действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол, футбол.					
3.1.3.1 Баскетбол	11				
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек;</p> <p>Выявляют ошибки и владеют способами их устранения;</p> <p>взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий;</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование ловли и передач мяча	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника.	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча;</p> <p>Оценивают технику их выполнения ;</p> <p>Выявляют</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
		Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.	1		

				ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники бросков мяча	2				
		Варианты бросков мяча без сопротивления защитника	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; Оценивают технику бросков мяча; Выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
		Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		

Совершенствование техники защитных действий	2	<p>Действия против игрока без мяча.</p> <p>Учебная игра.</p>	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий;</p> <p>Оценивают технику защитных действий;</p> <p>Выявляют ошибки и владеют способами их устранения;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
		<p>Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра</p>	1		
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом;</p> <p>Оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>	1,2,3,4,5,6,7,8

				процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	
Совершенствование тактики игры	1	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,5,6,7,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Игра баскетбол по правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими	1,2,3,4,5,6,7,8
		Игра баскетбол по правилам	1		

				<p>эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p> <p>Используют игру как средство активного отдыха</p>	
3.1.3.2 Волейбол	11				
Совершенствование техники передвижений и стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек;</p> <p>Выявляют ошибки и владеют способами их устранения;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>	1,2,3,4,5,6,7,8

				процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники приема и передач мяча	2	Передача мяча сверху после перемещения.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; Оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
		К/у- Передача мяча сверху. Учебная игра	1	Оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники подач мяча	2	Верхняя прямая подача.	1	Оценивают технику выполнения подачи ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со	1,2,3,4,5,6,7,8
		К/у- Верхняя прямая подача.		выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со	

				<p>сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча;</p> <p>Оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий;</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>	
Совершенствование техники нападающего удара	2	Прямой Н/У после подбрасывания мяча партнером. Круговая тренировка.	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара;</p> <p>оценивают технику его выполнения ; выявляют</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
		Прямой нападающий удар.	1	<p>оценивают технику его выполнения ; выявляют</p>	

				ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники защитных действий	1	Одиночное блокирование	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование тактики игры	1	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Взаимодействуют со сверстниками в	1,2,3,4,5,6,7,8

				<p>процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Учебная игра	1	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
		Учебная игра	1	<p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного</p>	

				развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на	
3.1.3.3 Футбол	7				
Совершенствование техники передвижений.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. П/И«Салки»	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; Оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; Выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1	Удары по мячу на точность, силу. дальность.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов	1,2,3,4,5,6,7,8

Совершенствование техники ведения мяча	1	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Мини- футбол	1	техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини- футбол	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	1,2,3,4,5,6,7,8

				совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники защитных действий	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (отбор, перехват)	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование	1	Индивидуальные, групповые и		Составляют	1,2,3,4,5,6,

<p>тактики игры</p>		<p>командные тактические действия в нападении и защите</p>		<p>комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; ВЫЯВЛЯЮТ ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>	<p>7,8</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>1</p>	<p>К/у- игра по правилам</p>	<p>1</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от</p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8</p>

				ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
3.1.4 Спортивные единоборства	4				
Освоение техникой владения приемами		Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития	1,2,3,4,5,6,7,8
Развитие координационных способностей		П/И : «Сила и ловкость», «Борьба всадников»,	1		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости		П/И:«Борьба двое против двоих» , «Захват соперника»	1		
		Силовые упражнения и единоборства в парах Упражнения в парах.	1		

				координационн ых способностей Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
3.1.5 Прикладная физическая подготовка	8				1,2,3,4,5,6, 7,8
1.4.1 Полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Используют данные упражнения для развития выносливости. Осуществляю т самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельн ых тренировок.	1,2,3,4,5,6, 7,8
		Бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой.	1		
		Бег по пересеченной местности.	1		
		<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1		
		Чередование бега с ходьбой. Длительный бег до 20 мин.	1		
		Круговая тренировка.	1		
		Круговая тренировка.	1		
		ВФСК «ГТО»К/у-Кросс 2000м, 3000м	1		
4.Региональный компонент	8				1,2,3,4,5,6, 7,8
4.1 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол.					1,2,3,4,5,6, 7,8

Совершенствование техники передвижений, остановок.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование ловли и передач мяча		Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со	1,2,3,4,5,6,7,8

				сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники ведения мяча	1	Ведения мяча с сопротивлением защитника	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование техники бросков мяча	2	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику	1,2,3,4,5,6,7,8
		Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		

				бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование тактики игры	1	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		1,2,3,4,5,6,7,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Учебная игра по правилам	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	1,2,3,4,5,6,7,8
		Учебная игра по правилам	1		

				игровой деятельности	
--	--	--	--	----------------------	--

11 класс					
Раздел	кол-во часов	темы	кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)	1,2,3, 4,5,6, 7,8
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.					
1.1Современные 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.	2	Традиционные и современные оздоровительные системы.	1	Раскрывают значение современных оздоровительных систем для физического воспитания (Стретчинг, Атлетическая гимнастика, Фитнес, Аэробика, Ритмическая гимнастика, Степ аэробика, Слайд-аэробика, Памп-аэробика, Вело аэробика, Аква аэробика, Изотон, Калланетика, Шейпинг, Кроссфит, Бодифлекс	1,2,3,4,5,6,7,8
		Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	1		

				<p>Дыхательная гимнастика, Пилатес, Йога, Ушу)</p> <p>Раскрывают негативные последствия от употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов.</p> <p>Готовят доклады на эту тему</p>	
<p>1.2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; релаксации и самомассажа.</p>	2	<p>Использование физических упражнений как средства активного отдыха.</p>	1	<p>Раскрывают положительное влияние занятий физкультуры и спорта на умственное развитие.</p> <p>Программа обучения приемам психологической саморегуляции</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
		<p>Влияние занятий физкультуры и спорта на умственное развитие.</p>	1		
<p>1.3 Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p>	1	<p>Планирование самостоятельного занятия физическими упражнениями тренировочной и оздоровительной направленности</p>	1	<p>Раскрывают методику проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности</p> <p>Анализируют правила</p>	1,2,3,4,5,6,7,8

1.4 Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	2	Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	1	поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности
		Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.	1	на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Раскрывают значение и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях : цели и задачи соревнования; руководство; время и место проведения; участники; программа; условия проведения и зачет; порядок награждения лучших участников и команд; форма

				заявки и сроки ее предоставления; на основе публикаций журнала "Физическая культура в школе" Готовят доклады на тему "Спортивно-массовые соревнования в школе"	
1.5 Формы организации занятий физической культурой.	1	Урочные и внеурочные формы организации занятий	1	Раскрывают особенности урочной и внеурочной форм организации занятий	1,2,3,4,5,6,7,8
1.6 Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	1,2,3,4,5,6,7,8
1.7 Современное состояние	1	Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни.	1	Раскрывают основные	1,2,3,4,5,6,7,8

физической культуры и спорта в России.				правовые нормы	
1.8 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1	ФК- совокупность духовных и материальных ценностей в процессе ФВ как укрепление здоровья населения РФ.	1	Раскрывают основные законодательные нормативные акты	1,2,3,4,5,6,7,8
2 Физкультурно-оздоровительная деятельность	3				1,2,3,4,5,6,7,8
2.1 Оздоровительные системы физического воспитания.	1	Использование физических упражнений как средства активного отдыха.	1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; работают в Интернете <i>Готовят доклады</i>	1,2,3,4,5,6,7,8
2.2 Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		Современные фитнес-системы.		Разрабатывают индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разрабатывают индивидуально	1,2,3,4,5,6,7,8

				о	
<p>2.3 Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика при умственной и физической деятельности; - комплексы упражнений адаптивной физической культуры; 	2	Адаптивная двигательная реабилитация и физическая рекреация.	<p>Готовят доклады на темы</p> <p>"Адаптивная физическая культура" и ее основные виды:</p> <p>"адаптивное физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптивная двигательная реабилитация", "адаптивная физическая рекреация"; история Параолимпийских игр.</p>	1,2,3,4,5,6,7,8	
				<p>Готовят доклады на темы</p> <p>"Адаптивная физическая культура" и ее основные виды:</p> <p>"адаптивное физическое</p>	

				воспитание", "адаптивный спорт", "адаптивная двигательная реабилитация", "адаптивная физическая рекреация"; история Параолимпийских игр	
3.Физическое совершенствование	87				1,2,3,4,5,6,7,8
3.1Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):					
3.1.1- Гимнастика с основами акробатики	18				1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование строевых упражнений	1	ТБ на уроках гимнастики. СУ пройденные в предыдущих классах. Круговая тренировка	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование общеразвивающих	1	Комбинации из различных положений и движений рук, ног,	1	Составляют комплексы	1,2,3,4,5,6,7,8

упражнений без предметов		туловища на месте и в движении		общеразвивающих упражнений с предметами.	
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1	Юноши С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.	1	Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	
Освоение и совершенствование висов и упоров	5				
		<u>ВФСК «ГТО» Юноши</u> - Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись. К/у- подтягивание. <u>Девушки</u> - Подъем переворотом в упор махом и силой. К/у - подтягивание в висе лежа.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных	1,2,3,4,5,6,7,8
		<u>Юноши</u> -сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях-К/У <u>Девушки</u> - толчком двух ног вис углом.	1		
		<u>Юноши</u> - угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. <u>Девушки</u> - Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок	1		
		Юноши- комбинация 4-5 элементов на брусьях п/п <u>Девушки</u> - комбинация 4-5 элементов на брусьях р/в.	1		
		Юноши- К/У-комбинация 4-5 элементов на брусьях п/п <u>Девушки</u> - К/У-комбинация 4-5 элементов на брусьях р/в.	1		
Освоение и совершенствование опорных прыжков	3	Юноши Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.) Девушки Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1	Описывают технику данных упражнений	1,2,3,4,5,6,7,8
		Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		
		К/У- опорный прыжок	1		

Освоение и совершенствование акробатических упражнений	2	Юноши Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью	1	Описывают технику акробатических упражнений.	
		Девушки Сед углом; стоя на коленях наклон назад.			
		<u>Юноши</u> Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.	1		1,2,3,4,5,6,7,8
		<u>Девушки</u> Стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов			
Освоение и совершенствование акробатических соединений	2	Комбинации из ранее изученных элементов(4-5).	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1,2,3,4,5,6,7,8
		К/у-комбинации из ранее изученных элементов.	1		
Развитие координационных способностей	2	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	1,2,3,4,5,6,7,8
		Гимнастическая полоса препятствий	1		1,2,3,4,5,6,7,8
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	ВФСК «ГТО» Юноши Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. К/у-подтягивание. Девушки Упражнения в упорах. К/у-подтягивание в висе лежа.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	1,2,3,4,5,6,7,8
3.1.2 Легкая	20				1,2,3,4,5,6,7,8

атлетика					
3.1.2.1 Беговые упражнения	10				1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование техники спринтерского бега	5	ТБ на занятиях легкой атлетики Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Тест- 1.	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых	1,2,3,4,5,6,7,8
		Низкий старт. Бег-100м. Тест2	1		
		К/у-бег 100м. Эстафетный бег.	1		
		Приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора».Тест3.	1		
		Отработка эстафетного взаимодействия.К/у- эстафетный бег.	1		

				упражнений, соблюдают правила безопасности	
Длительный бег	5				1,2,3,4,5,6,7,8
		ТБ при беге на длинные дистанции. Техника бега. Бег до 10 минут.	1	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	1,2,3,4,5,6,7,8
		ВФСК «ГТО» Бег 2000м (девушки),3000м(юноши).	1		
		Техника бега группой. Бег до 20 минут.	1		
		Лидирование. Бег 1500 метров.	1		
		ВФСК «ГТО» К/у – бег 2000(Д),3000(Ю) м. Игры по выбору.	1		

				упражнений, соблюдают правила безопасности	
3.1.2.2 Прыжковые упражнения	4				1,2,3,4,5,6,7,8
		ТБ при прыжках. Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега. Эстафеты.	1	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
	ВФСК ГТО Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1			
	Фазы прыжка в длину с разбега Круговая тренировка. Тест 4	1			
	ВФСК ГТО К/у- прыжок в длину с разбега Игры по выбору.	1			

				безопасности	
3.1.2.3 Упражнения в метании снаряда	6				1,2,3,4,5,6,7,8
		ТБ при метании гранаты. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений; Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	1,2,3,4,5,6,7,8
		Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; Тест 5	1		
		Метание на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние;	1		
		Метание гранаты на дальность. Круговая тренировка. Тест 6	1		
		Метание гранаты с разбега на дальность в коридор 10м. Игры по выбору.	1		
		ВФСК ГТО К/у- метание гранаты с разбега на дальность.	1		
3.1.3 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол, футбол.	29				1,2,3,4,5,6,7,8

3.1.3.1 Баскетбол	11				
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек;</p> <p>Выявляют ошибки и владеют способами их устранения;</p> <p>взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий;</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование ловли и передач мяча	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча;</p> <p>Оценивают технику их выполнения ;</p> <p>Выявляют ошибки и владеют способами их устранения;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания</p>	1,2,3,4,5,6,7,8
		К/у – передача мяча. Учебная игра.	1		

				техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники бросков мяча	2	.			1,2,3,4,5,6,7,8
		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; Оценивают технику бросков мяча; Выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
		К/у-штрафные броски Учебная игра	1		
Совершенствование техники защитных действий	2	Действия против игрока без мяча. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; Оценивают технику	1,2,3,4,5,6,7,8
		Действия против игрока с мячом. Учебная игра	1		

				защитных действий; Выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; Оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и	1,2,3,4,5,6,7,8

				действий; Соблюдают правила безопасности	
Совершенствование тактики игры	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Взаимодейству ют со сверстниками в процессе совместного совершенствова ния тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий , варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,5,6,7,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Игра баскетбол по правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во	1,2,3,4,5,6,7,8
		К/у- учебная игра	1		

				<p>время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,</p> <p>Используют игру как средство активного отдыха</p>	
3.1.3.2 Волейбол	11				1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование техники передвижений и стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек;</p> <p>Выявляют ошибки и владеют способами их устранения;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники</p>	1,2,3,4,5,6,7,8

				игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники приема и передач мяча	2	Передача мяча сверху после перемещения.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; Оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
		К/у- Передача мяча сверху. Учебная игра	1		
Совершенствование техники подач мяча	2	Верхняя прямая подача.	1	Оценивают технику выполнения подачи ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в	1,2,3,4,5,6,7,8
		К/у- Верхняя прямая подача.	1		

				<p>процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча;</p> <p>Оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий;</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>	
Совершенствование техники нападающего удара	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Круговая тренировка.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара;	1,2,3,4,5,6,7,8
		Прямой нападающий удар.	1	оценивают технику его выполнения ;	

				<p>ВЫЯВЛЯЮТ ошибки и владеют способами их устранения; взаимодейству ют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>	
<p>Совершенствование техники защитных действий</p>	1	Одиночное блокирование	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения ; ВЫЯВЛЯЮТ ошибки и владеют способами их устранения; взаимодейству ют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>	1,2,3,4,5,6,7,8

Совершенствование тактики игры	1	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,5,6,7,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Учебная игра	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют	1,2,3,4,5,6,7,8
		К/у-Учебная игра	1		

				игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на	
3.1.3.3 Футбол	7				1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование техники передвижений.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. П/И«Салки»	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; Оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; Соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок	1	Удары по мячу на точность, силу. дальность.	1	Составляют комбинации из освоенных	1,2,3,4,5,6,7,8

мяча				элементов техники ударов по мячу и остановок мяча;	
Совершенствование техники ведения мяча	1	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Мини- футбол	1	оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини- футбол	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	1,2,3,4,5,6,7,8

				совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники защитных действий	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (отбор, перехват)	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование	1	Индивидуальные и командные		Составляют	1,2,3,4,5,6,7,8

тактики игры		тактические действия в нападении и защите		комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	К/у- учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий , варьируют ее в зависимости от ситуаций и	1,2,3,4,5,6,7,8

				условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
3.1.3.4 Спортивные единоборства	4				1,2,3,4,5,6,7,8
Освоение техникой владения приемами		ТБ.Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационн	1,2,3,4,5,6,7,8
Развитие координационных способностей		П/И : «Сила и ловкость», «Борьба всадников»,	1		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости		П/И:«Борьба двое против двоих» , «Захват соперника»	1		
		Силовые упражнения и единоборства в парах Упражнения в парах.	1		

				ых способностей Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
3.1.3.5 Прикладная физическая подготовка	8				1,2,3,4,5,6,7,8
1.4.1 Полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Используют данные упражнения для развития выносливости.	1,2,3,4,5,6,7,8
		Бег с препятствиями, с гандикапом, группой.	1		
		Бег по пересеченной местности.	1		
		<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
		Чередование бега с ходьбой. Длительный бег до 20 мин.	1		1,2,3,4,5,6,7,8
		Круговая тренировка.	1	Соблюдают технику безопасности.	
		Круговая тренировка.	1	Применяют изученные упражнения при организации	
		ВФСК «ГТО»К/у-Кросс 2000м, 3000м	1	самостоятельны х тренировок.	1,2,3,4,5,6,7,8
4.Региональный компонент	8				1,2,3,4,5,6,7,8
4.1 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: гандбол.					1,2,3,4,5,6,7,8

Совершенствование техники передвижений, остановок.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование ловли и передач мяча		Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в	1,2,3,4,5,6,7,8

				процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники ведения мяча	1	К/у-Ведения мяча с сопротивлением защитника	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,3,4,5,6,7,8
Совершенствование техники бросков мяча	2	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют	1,2,3,4,5,6,7,8
		Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		

				ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование тактики игры	1	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		1,2,3,4,5,6,7,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Учебная игра по правилам	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,3,4,5,6,7,8
		Учебная игра по правилам	1		

