

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Гимназия №2" г. Белгорода

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
МО учителей физической  
культуры  
Демчишин А.В.  
Протокол № 1  
от 27.08.2021

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педсовета  
МБОУ "Гимназия №2"  
Протокол № 1  
от 30 августа 2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ "Гимназия №2"  
Э. Г. Работягова  
Приказ № 293  
от 31 августа 2021 года



**Рабочая программа**  
по учебному предмету "Физическая культура" (начальный уровень)  
уровня основного общего образования

срок реализации 4 года

Составила:  
Удовенко О.Л.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) уровня среднего общего образования составлена на основе «Основной образовательной программы уровня среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №2» г. Белгорода» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения от 22 марта 2021 года N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» с изменениями и примерной программы по Русской лапте для ДЮСШ и ДЮСШОР, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., 2004г.

### Общая характеристика учебного предмета, цели и задачи

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

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем

физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

## **Место учебного предмета в учебном плане**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план МБОУ «Гимназия №2» отводит 207 часов для изучения физической культуры на ступени среднего общего образования. В том числе в 10 классе - 105 учебных часов из расчета 3 учебных часа в неделю и в 11 классе – 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

Данная рабочая программа рассчитана на 207 учебных часов: 105 часов в 10 классе (3 часа в неделю) и 102 часа в 11 классе (3 часа в неделю).

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		классы	
		10	11
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>93</b>	<b>90</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	23	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.6	Элементы единоборств	8	8
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Лапта	15	15
	<b>Количество часов</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

### Используемый учебно-методический комплект

Класс	Автор	Название	Издательство
10-11	М.Я. Виленский, В.И. Лях	Физическая культура 10-11 классы	Москва: Просвещение

### Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

#### Учебно-методическое обеспечение

В. И. Лях	Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учебное пособие для общеобразовательных	Москва: Просвещение
-----------	---	---------------------

	организаций	
--	-------------	--

2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению-(Д);
3. Методические издания по физической культуре для учителей-(Д);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации-(Д);

#### **Демонстрационные учебные пособия**

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения-(Д);

#### **Технические средства обучения**

1. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок-(Д);
2. Ноутбук-(Д);
3. Принтер-(Д);
4. Экран (на штативе) -(Д);

#### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

1. Стенка гимнастическая-(Г);
2. Бревно гимнастическое высокое-(Г);
3. Козёл гимнастический-(Г);
4. Конь гимнастический-(Г);
5. Перекладина гимнастическая-(Г);
6. Канат для лазанья с механизмом крепления-(Г);
7. Мост гимнастический подкидной-(Г);
8. Скамейка гимнастическая жёсткая-(Г);
9. Коврик гимнастический-(К);
10. Маты гимнастические-(Г);
11. Мяч набивной (1 кг, 2 кг) -(Г);
12. Мяч малый (теннисный) -(К);
13. Скакалка гимнастическая-(К);
14. Палка гимнастическая-(К);
15. Обруч гимнастический-(К);
16. Сетка для переноса мячей-(Д);

#### **Лёгкая атлетика**

1. Планка для прыжков в высоту-(Д);
2. Стойка для прыжков в высоту-(Д);
3. Флажки разметочные на опоре-(Д);
4. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места-(Г);
5. Рулетка измерительная (10 м)-(Д);
6. Номера нагрудные-(Г);

#### **Подвижные и спортивные игры**

1. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой-(Г);
2. Мячи баскетбольные-(Г);
3. Сетка для переноса и хранения мячей-(Д);
4. Жилетки игровые с номерами-(Г);

5. Сетка волейбольная-(Д);
6. Мячи волейбольные-(Г);
7. Табло перекидное-(Д);
8. Ворота для мини-футбола-(Д);
9. Сетка для ворот мини-футбола-(Д);
10. Мячи футбольные-(Г);
11. Номера нагрудные-(Г);
12. Мячи для ручного мяча-(Г);
13. Насос для накачивания мячей-(Д)

#### **Туризм**

- Палатки туристские (четырёхместные)-(Г);
- Рюкзаки туристские-(Г);
- Комплект туристский бивуачный-(Д);

#### **Измерительные приборы**

1. Динамометр ручной-(Д);
2. Весы медицинские с ростомером-(Д);

#### **Средства первой помощи**

- Аптечка медицинская-(Д);

#### **Спортивные залы (кабинеты)**

- Спортивный зал игровой;
- Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- Кабинет учителя;
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

#### **Пришкольный стадион (площадка)**

- Легкоатлетическая дорожка-(Д);
- Сектор для прыжков в длину-(Д);
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)-(Д);
- Площадка игровая баскетбольная-(Д);
- Площадка игровая волейбольная-(Д);
- Гимнастический городок-(Д);

**Примечание.** Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26— 30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

## **Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляются в соответствии с Положением «О текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся, формах, периодичности и порядке ее проведения, и основании перевода в следующий класс», утвержденного Приказом МБОУ «Гимназия №2» 31.08.2021 № 293 .

В начале и в конце учебного года учащиеся выполняют **тестовые упражнения** для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей.

## Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1 – 4,8	54,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 -5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0 - 4,7	4,3	6,1	5,9 -5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0 – 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195 - 210	230 и выше	160 и ниже	170 - 190	210 и выше
			17	190	205 - 220	240	160	170 - 190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	850-1000	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лёжа (девочки), кол-во раз	16	4 и ниже	8 - 9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9- 10	12	6	13-15	18

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает выполнение учебных нормативов (УН), оценки техники выполнения, устного опроса и др. для проверки освоения школьниками содержания учебного материала.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре в процессе урока используются различные формы контроля:

- **предварительный** (определяет готовность учащихся к усвоению нового учебного материала или к выполнению нормативных требований учебной программы);
- **текущий** (проводится на каждом уроке для определения результативности обучения);
- **итоговый** (необходим для выявления конечных результатов учебной работы по теме, разделу учебной программы за четверть, учебный год).

Для контроля физических качеств и двигательных действий используются тестирование и оценка техники выполнения. Для контроля усвоения знаний применяется устный опрос. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и

решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Если учащийся имеет освобождение от физических нагрузок, оценка успеваемости по физической культуре производится на основе соответствующих знаний по предмету.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

**Оценивая знания учащихся,** надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными навыками:**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

**Оценка «5»** — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.



# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА/КУРСА

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

## Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности

участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все
- возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения,
- определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной,

физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

**Выпускник 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 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.*

**Выпускник получит возможность научиться выполнять следующие двигательные умения и навыки:**

- ✓ **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 \_ 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 \_ 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- ✓ **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- ✓ **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- ✓ **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Учащийся должен демонстрировать:**

Физические способности	Физические способности	Девушки	Юноши
Скоростные	Бег 30 м	5.4 с	5,0 с
	Бег 100 м	17.5 с	14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	-	10 раз
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	14 раз 20 раз	
	Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты, руки за головой (30 сек)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	170 см.	215 см
	Метание гранаты с разбега на дальность	12 м.	
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м Кроссовый бег 3000 м.	10.00 мин.	13 мин. 50 с.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА/КУРСА 10 КЛАСС

### Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области

физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими

упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным

системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика)

и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика,

лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его

творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня,

недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## Способы двигательной деятельности

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

## **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

### **Программный материал по спортивным играм (волейбол)**

*На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*На совершенствование техники приема и передач мяча.* Варианты техники приема и передач мяча.

*На совершенствование техники подачи мяча.* Варианты подачи мяча.

*На совершенствование техники нападающего удара.* Варианты нападающего удара через сетку.

*На совершенствование техники защитных действий.* Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

*На совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

*На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).* Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

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

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

*На овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.



### **Программный материал по спортивным играм (баскетбол)**

*На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*На совершенствование ловли и передачи мяча.* Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*На совершенствование техники ведения мяча.* Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*На совершенствование техники бросков мяча.* Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*На совершенствование техники защитных действий.* Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

*На совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.* Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

*На совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

*На совершенствование строевых упражнений.* Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.* Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

*На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.* С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами (*юноши*). Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами (*девушки*).

*На освоение и совершенствование висов и упоров.* Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (*юноши*). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (*девушки*).

*На освоение и совершенствование опорных прыжков.* Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) (*юноши*). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (*девушки*).

*На освоение и совершенствование акробатических упражнений.* Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (*юноши*). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (*девушки*).

*На развитие координационных способностей.* Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

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

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шести, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (*юноши*). Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах (*девушки*).

*На развитие скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

*На развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

*На овладение организаторскими умениями.* Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

*Самостоятельные занятия.* Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

### **Программный материал по легкой атлетике**

*На совершенствование техники спринтерского бега.* Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

*На совершенствование техники длительного бега.* Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. (*юноши*). Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. (*девушки*).

*На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.* Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

*На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.* Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*На совершенствование техники метания в цель и на дальность.* Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (*юноши*). Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (*девушки*).

*На развитие выносливости.* Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка (*юноши*). Длительный бег до 20 мин. (*девушки*).

*На развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*На развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

*На развитие координационных способностей.* Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

*На совершенствование организаторских умений.* Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

*Самостоятельные занятия.* Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Программный материал по элементам единоборств**

*На освоение техники владения приемами.* Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. *На развитие координационных способностей.* Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Силовые упражнения и единоборства в парах.

*На освоение организаторских умений.* Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

### **Программный материал по лыжной подготовке**

*На освоение лыжных ходов.* Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (*девушки*) и до 6 км. (*юноши*).

*Правила проведения самостоятельных занятий.* Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

### **Программный материал по лапте**

*На совершенствование техники ударов по мячу.* Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху).

*На совершенствование техники бросков, передач и приема мяча.* Варианты техники приема и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).

*На совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам.

## 11 класс

### Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области

физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими

упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным

системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика)

и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика,

лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его

творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня,

недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## Способы двигательной деятельности

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

### **Программный материал по спортивным играм (волейбол)**

*На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*На совершенствование техники приема и передач мяча.* Варианты техники приема и передач мяча.

*На совершенствование техники подач мяча.* Варианты подач мяча.

*На совершенствование техники нападающего удара.* Варианты нападающего удара через сетку.

*На совершенствование техники защитных действий.* Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

*На совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

*На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).* Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

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

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

*На овладение организаторскими умениями.* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания,

приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### **Программный материал по спортивным играм (баскетбол)**

*На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*На совершенствование ловли и передачи мяча.* Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*На совершенствование техники ведения мяча.* Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*На совершенствование техники бросков мяча.* Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*На совершенствование техники защитных действий.* Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

*На совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.* Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

*На совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

*На совершенствование строевых упражнений.* Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.* Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

*На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.* С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами (*юноши*). Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами (*девушки*).

*На освоение и совершенствование висов и упоров.* Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (*юноши*). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (*девушки*).

*На освоение и совершенствование опорных прыжков.* Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) (*юноши*). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (*девушки*).

*На освоение и совершенствование акробатических упражнений.* Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (*юноши*). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (*девушки*).

*На развитие координационных способностей.* Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой,

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

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (*юноши*). Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах (*девушки*).

*На развитие скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

*На развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

*На овладение организаторскими умениями.* Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

*Самостоятельные занятия.* Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

### **Программный материал по легкой атлетике**

*На совершенствование техники спринтерского бега.* Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

*На совершенствование техники длительного бега.* Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. (*юноши*). Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. (*девушки*).

*На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.* Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

*На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.* Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*На совершенствование техники метания в цель и на дальность.* Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (*юноши*). Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (*девушки*).

*На развитие выносливости.* Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка (*юноши*). Длительный бег до 20 мин. (*девушки*).



*На развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*На развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

*На развитие координационных способностей.* Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

*На совершенствование организаторских умений.* Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

*Самостоятельные занятия.* Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Программный материал по элементам единоборств**

*На освоение техники владения приемами.* Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

*На развитие координационных способностей.* Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Силовые упражнения и единоборства в парах.

*На освоение организаторских умений.* Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

### **Программный материал по лыжной подготовке**

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **Программный материал по лапте**

*На совершенствование техники ударов по мячу.* Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху).

*На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.* Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).

*На совершенствование тактики игры.* Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ, С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**10 КЛАСС**

№	Название раздела/темы	Количество часов	Количество практических и лабораторных работ	Количество контрольных работ	Воспитательный аспект	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1.	<b>Основы знаний о физической культуре/ Правовые основы физической культуры и спорта</b>	7			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	- Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»
	Понятие о физической культуре личности					Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры

						общества и личности
	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья				формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения
	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями				умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
	Основные				формирование	Анализируют понятие

	формы и виды физических упражнений				целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;	«физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества
	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями				- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры
	Адаптивная физическая культура					Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр
	Способы				умение	Готовят доклады на тему

	регулируя и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями				самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	«Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб
	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности					Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленность
	Основы организации двигательного режима				умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций
	Организация и проведение				- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные

	спортивно-массовых соревнований				изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	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 её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»
	Понятие телосложения и характеристика его основных типов				умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования
	Способы регулирования массы тела человека					Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу,

						ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения	
	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры				- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему	
	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений					Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады	
	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение					Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности	
2.	<b>Баскетбол/</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	12 1				умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения

						техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенство ловли и передачи мяча	2			умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенство техники ведения мяча	2				Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенство техники бросков мяча	2			умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам



					условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;	игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники защитных действий	1			- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1				Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры	2			- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают

					обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	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 время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
3.	<b>Волейбол/</b> Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	11 1			умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со

					решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;	сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	2				Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники подачи мяча	2			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники нападающего удара	2				Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе

						совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники защитных действий	1			- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры	2				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	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 игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
4.	<b>Гимнастика с элементами акробатики/</b> Совершенствование строевых упражнений	18  1				развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1				и к Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	2				Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
	Освоение и совершенствование висов и упоров	2				Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют

						комплекс из числа изученных упражнений
	Освоение и совершенствование опорных прыжков	2			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Описывают технику данных упражнений
	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	2				Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
	Развитие координационных способностей	1				Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2			владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	Развитие скоростно-силовых способностей	1			развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Развитие гибкости	1				Используют данные упражнения для развития гибкости
	Знания	1				Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.

					поступкам;	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
	Самостоятельные занятия	1			владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Овладение организаторскими умениями	1			формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
5.	<b>Легкая атлетика/</b> Совершенствование техники спринтерского бега	20 2			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют

					<p>педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>	<p>вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	Совершенствование техники длительного бега	2			<p>умение 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;</p>	<p>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 её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>



	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2			умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2			умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

						освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2				умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	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 её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
	Развитие выносливости	2				умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,	Используют данные упражнения для развития выносливости
	Развитие скоростно-силовых способностей	2				осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Развитие скоростных способностей	2				результата, определять способы действий в рамках предложенных	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
	Развитие координационных способностей	1				условий и требований, корректировать свои действия в	Используют данные упражнения для развития координационных способностей

	ей				соответствии с	
	Знания	1			изменяющейся ситуацией;	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
	Самостоятельные занятия	1			умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Совершенствование организаторских умений	1			формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
6.	<b>Лыжная подготовка</b> а/ Освоение техники лыжных	17  15			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися,	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	ходов				способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
	Знания	2			- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
7.	<b>Элементы единоборств/</b> Освоение техники владения приёмами	8  2			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

					восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
	Развитие координационных способностей	1			правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2				Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	Знания	1			умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при

						травмах
	Самостоятельные занятия	1			умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Освоение организаторских умений	1			формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
8.	<b>Лапта/</b> Совершенствование техники ударов по мячу	15 4			формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;	Отрабатывают боковой, верхний и нижний удары битой по мячу; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	4				Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков, передач и приёма мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют

						ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры	4			умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3			умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.

### 11 КЛАСС

№	Название раздела/темы	Количество часов	Количество практических	Количество контрольных	Воспитательный аспект	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных)
---	-----------------------	------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------	--

		в	и лабора торных работ	работ		действий)
1.	<b>Основы знаний о физической культуре/</b> Правовые основы физической культуры и спорта	<b>7</b>			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	- Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»
	Понятие о физической культуре личности					Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья				формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений состоящей в улучшении



					и на дорогах;	функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения
	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями				умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
	Основные формы и виды физических упражнений				формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным

						воздействием на те или иные физические качества
	Особенности и урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями				- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры
	Адаптивная физическая культура					Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр
	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями				умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб
	Формы и средства контроля					Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных

	индивидуальной физкультурной деятельности					занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленность
	Основы организации и двигательного режима				умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций
	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований				- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала

						«Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»
	Понятие телосложения и характеристика его основных типов				умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования
	Способы регулирования массы тела человека					Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения
	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры				- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
	Современные					Определяют достоинства современных

	спортивно-оздоровительные системы физических упражнений				инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады
	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение					Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
2.	<b>Баскетбол/</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	10			умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование ловли и передачи мяча				умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения

					задач;	техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники ведения мяча					Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники бросков мяча				умение 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;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники защитных действий				- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;

					сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей					Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры				- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомотора					Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,

	рных способностей					уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
3.	<b>Волейбол/</b> Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	10 1			умение 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;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	2				Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют



						со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
	Совершенствование техники подачи мяча	2				- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники нападающего удара	2					Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники защитных действий	1				- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе

						совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры	1				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	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 игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
4.	<b>Гимнастика с элементами</b>	18			развитие морального сознания и компетентности в	Чётко выполняют строевые упражнения

	<b>и акробатик и/</b> Совершенство строевых упражнений	1			решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения,	
	Совершенство общеразвивающих упражнений без предметов	1			осознанного ответственного отношения собственным поступкам;	и к Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
	Совершенство общеразвивающих упражнений с предметами	1				Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
	Освоение и совершенствование висов и упоров	4				Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
	Освоение и совершенствование опорных прыжков	2			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися,	Описывают технику данных упражнений
	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	2			способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника,	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
	Развитие	1			привлечению их	Используют

	координационные способности				внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1			владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	Развитие скоростно-силовых способностей	1			развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Развитие гибкости	1				Используют данные упражнения для развития гибкости
	Знания	1				Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
	Самостоятельные занятия	1			владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют

					познавательной деятельности;	самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Овладение организаторскими умениями	1			формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
5.	<b>Легкая атлетика/</b> Совершенствование техники спринтерского бега	20 2			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения

						беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники длительного бега	2			умение 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;	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 её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2			умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической

						нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2			умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2			умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	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 её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
	Развитие выносливости	2			умение 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;	Используют данные упражнения для развития выносливости
	Развитие скоростно-силовых способностей	2				Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Развитие скоростных способностей	2				Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
	Развитие координационных способностей	1				Используют данные упражнения для развития координационных способностей
	Знания	1				Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
	Самостоятельные занятия	1				Используют изученные упражнения в самостоятельных
					умение самостоятельно планировать пути	



					достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Совершенствование организаторских умений	1			формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
6.	<b>Лыжная подготовка</b> а/ Освоение техники лыжных ходов	18 15			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
	Знания	3				Объясняют значение зимних видов спорта

					- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
7.	<b>Элементы единоборств/</b> Освоение техники владения приёмами	8  3			- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её 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
	Развитие	1			- умение оценивать правильность	Применяют освоенные

	координационные способности				выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	Знания	1			умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах
	Самостоятельные занятия	1			умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Освоение	1			формирование	Составляют простейшие

	организаторских умений				коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
8.	Лапта/ Совершенствование техники ударов по мячу	15 4			формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего	Отрабатывают боковой, верхний и нижний удары битой по мячу; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	4			социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков, передач и приёма мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры	4			умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых

					решения;	действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3			умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.