

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН СТ. УСПЕНСКАЯ
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И.
ЛИТВИНОВА БЕЛОГЛИНСКОГО РАЙОНА»
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол №1
Председатель _____ Алфимова Т.В.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) среднее общее образование 10-11 классы
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 170 ч

Учитель: Бойченко Алексей Васильевич

Программа разработана в соответствии и на основе:

-федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ №1897

Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г., с изменениями

-авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 10-11 классы». – М.: Просвещение, 2019г.

-основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС МБОУ СОШ №32, протокол № 1 от 30.08.2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ №1897 Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г., с изменениями
- в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. №712
- авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 10-11 классы». – М.: Просвещение, 2015г.
- основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС МБОУ СОШ №32, протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью**:

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 согласия, 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 целеустремленности, 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).

Данная рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы

учителя. В программе предусмотрен учет индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы. Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы

10 класс раздел «Лыжная подготовка»- 15 ч. – добавлен на раздел «Легкая атлетика» (18+15 ч), раздел «Элементы единоборств» (7ч) введен в раздел «Спортивные игры» (18+7ч).

Вариативная часть(12ч) распределена на раздел «Спортивные игры»(25+12ч)

11 класс раздел «Лыжная подготовка»- 12 ч. – добавлен на раздел «Легкая атлетика» (14+12 ч), раздел «Элементы единоборств» (6ч) введен в раздел «Спортивные игры» (14+6ч).

Вариативная часть(10ч) распределена на раздел «Спортивные игры»(20+10ч)

Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с элементами акробатики» заменены упражнениями на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке и на гимнастическом бревне напольном.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11

I	Знания о физической культуре		
1.1	<i>Социокультурные основы.</i>	В процессе урока	
1.2	<i>Психолого-педагогические основы.</i>	В процессе урока	
1.3	<i>Медико-биологические основы.</i>	В процессе урока	
1.4	<i>Закрепление навыков закаливания.</i>	В процессе урока	
1.5	<i>Закрепление приемов саморегуляции.</i>	В процессе урока	
1.6	<i>Закрепление приемов самоконтроля.</i>	В процессе урока	
II	Двигательные умения и навыки		
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели	
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели	
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	15	15
2.2	Легкая атлетика	33	33
2.3	Спортивные игры и элементы единоборств:	37	37
2.3.1	Баскетбол	12	12
2.3.2	Волейбол	13	13
2.3.3	Футбол	12	12
III	Развитие двигательных способностей	В процессе урока и самостоятельных занятий	
Всего:		85ч	85ч
Итого:		170ч	

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» отражают:

Физическая культура:

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

10-11 класс.

Ученик научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (легкими и тяжелыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приемы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.)

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 нем 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;
- формирование 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 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 организованных 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 учетом 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, физической 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 физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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 приемами 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 серьезных требований – научение владению технико – тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м,с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 -	- 10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, тяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5х2,5м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине(юноши), на бревне или равновысоких брусках (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.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст , лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6.1 и ниже 6,1	5,9-5.3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9.7 и ниже 9,6	9,3-8.7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

		(юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА (170 ч.)

10-11 классы

I. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развитие 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 «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 приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка) 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, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка). 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 учетом индивидуальных особенностей учащихся.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием 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 емкости легких, 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.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Единоборства (юноши): приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых, и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжки в высоту и в длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика (66 ч.).

Совершенствование техники спринтерского бега (12ч).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (10ч).

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (4ч)

Совершенствование техники метания в цель и на дальность (12ч).

Совершенствование техники длительного бега (28ч.)

Развитие выносливости.

Развитие скоростно-силовой способности.

Развитие скоростных способностей.

Развитие координационных способностей

Знания

Самостоятельные занятия.

Совершенствование организаторских умений.

Спортивные игры – 74ч.

Баскетбол (24ч)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек (2ч)

Совершенствование ловли и передач мяча (2ч)

Совершенствование техники ведения мяча (2ч)

Совершенствование техники бросков мяча(2ч)

Совершенствование техники защитных действий(2ч).

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.

Совершенствование тактики игры (14ч).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Углубление знаний о спортивных играх.

Самостоятельные занятия

Овладение организаторскими умениями.

Волейбол (26ч)

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек (2ч)

Совершенствование техники приема и передачи мяча (2ч)

Совершенствование техники подачи мяча (4ч)

Совершенствование техники нападающего удара (2ч)

Совершенствование техники защитных действий(4ч)

Совершенствование тактики игры (12ч)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Углубление знаний о спортивных играх.

Самостоятельные занятия

Овладение организаторскими умениями.

Футбол (24ч).

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек (2ч)

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча (2ч)

Совершенствование техники ведения мяча (2ч).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей (2ч)

Совершенствование техники защитных действий (2ч).

Совершенствование тактики игры (14ч)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)

Развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Углубление знаний о спортивных играх.

Самостоятельные занятия.

Овладение организаторскими умениями.

Элементы единоборств.

Освоение техники приемами.

Развитие координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Знания.

Самостоятельные занятия.

Освоение организаторских умений.

Гимнастика с основами акробатики – 30ч.

Совершенствование строевых упражнений.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами

Освоение и совершенствование висов и упоров (10ч).

Освоение и совершенствование опорных прыжков (10ч).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений (10ч).

Развитие координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Развитие скоростно - силовых способностей.

Развитие гибкости.

Знания.

Самостоятельные занятия.

Освоение организаторскими умениями.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

10 класс 2,5 ч в неделю, всего 85 ч

КЛАСС – 10						
Раздел	Кол-во часов	Содержание курса	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	В процессе уроков	Социокультурные основы.	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развитие личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите		Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании». 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. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр. 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	Физическое воспитание и формирование культурного здоровья

			Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «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		современности.	
--	--	--	--	--	-----------------------	--

			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		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. 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 ее формирования. 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. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных	

			упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих 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	заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр. Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе 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. Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью. Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады.	
--	--	--	--	---	--

		технические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения		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 зачет, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки ее предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе».	
--	--	---	--	--	--

			индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка). 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,		Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. 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. Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций. Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя,	

		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,		табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.	
--	--	--	--	---	--

			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 учетом индивидуальных			

			особенностей учащихся.			
		Закрепление приемов саморегуляции.	Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.			
		Закрепление приемов самоконтроля.	Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.			Физическое воспитание и формирование культурного здоровья
			«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне		Изучают историю ГТО и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений входящих в ГТО, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений входящих в ГТО. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим	

			«ГТО».		физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	
Легкая атлетика	33 ч.	<i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон, бег на результат на 100 метров, эстафетный бег.	6	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.	Физическое воспитание и формирование культурного здоровья
		<i>Совершенствование техники длительного бега</i>	Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут, бег на 3000 метров Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 минут, бег на 2000 метров.	14	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.	
		<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</i>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	5	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.	
		<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</i>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	2	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.	

		<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</i>	Юноши. 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. Девушки. 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. Юноши. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—	6	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
--	--	---	--	---	---	--

		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. Девушки. 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 расстояния. Юноши. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед вверх на			
--	--	---	--	--	--

			дальность и заданное расстояние. Девушки. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.			
		<i>Развитие выносливости.</i>	Юноши. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки. Длительный бег до 20 мин.	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития выносливости.	
		<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая трени-	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	

			ровка.			
		<i>Развитие скоростных способностей.</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.	
		<i>Развитие координационных способностей</i>	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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.	

		<i>Знания</i>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В процессе урока	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
		<i>Самостоятельные занятия.</i>	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	В процессе урока	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	

			Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.			
		<i>Совершенствование организаторских умений.</i>	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	В процессе урока	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.	
Спортивные игры	37		Баскетбол.	12 ч.		Физическое воспитание и формирование культурного здоровья
		<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
		<i>Совершенствование</i>	Варианты ловли и передачи мяча без	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча;	

		<i>ловли и передачи мяча.</i>	сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).		оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
		<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники <i>ведения мяча</i> ; оценивают технику <i>ведения мяча</i> ; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование техники бросков мяча.</i>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
		<i>Совершенс</i>	Комбинация из	В процессе	Составляют комбинации из освоенных	

		<i>твование техники перемеще ния, владения мячом и развитие кондиционн ых и координаци онных способнос тей.</i>	освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	урока	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
		<i>Совершенство вание тактики игры.</i>	Командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные так- тические действия в защите.	7	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<i>Овладение игрой и комплексно е развитие психомото рных способнос тей.</i>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	В процессе урока	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень устомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру баскетбол как средство активного отдыха.	

		<i>Совершенствование координационных способностей.</i>	Упражнения* по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стены), упражнения на быстроту и точность реакции, 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,	В процессе урока	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
--	--	---	--	-------------------------	---	--

			бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.			
		<i>Развитие выносливости.</i>	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.	В процессе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые упражнения для развития выносливости.	
		<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>	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	В процессе урока	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	

			разного веса в цель и на дальность.			
		<i>Углубление знаний о спортивных играх</i>	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	В процессе урока	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	
		<i>Самостоятельные занятия.</i>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых,	В процессе урока	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической,	

			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.		тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
		<i>Овладение организаторскими умениями.</i>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.	В процессе урока	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.	
			Волейбол	13ч.		
		<i>Совершенс</i>	Комбинации из	1	Составляют комбинации из освоенных	

		<i>твование техники передвиже ния, остановок, поворотов и стоек.</i>	освоенных элементов техники передвижения.		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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенс твование техники приема и передачи мяча.</i>	Варианты техники приема и передачи мяча.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенс твование техники подачи мяча.</i>	Варианты подачи мяча.	2	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенс твование техники нападающе го удара.</i>	Варианты нападающего удара через сетку.	1	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 приемов и действий; соблюдают правила	

					безопасности.	
		<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	6	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	В процессе урока	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.	
		<i>Совершенствование координационных</i>	Упражнения* по овладению и совершенствованию техники	В процессе урока	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	

		<i>способностей.</i>	перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стены), упражнения на быстроту и точность реакции, 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.			
		<i>Развитие выносливости.</i>	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.	В процессе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые упражнения для развития выносливости.	
		<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>	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.	В процессе урока	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
		<i>Углубление знаний о</i>	Терминология избранной	В процессе урока	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной	

		<i>спортивных играх</i>	спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.		деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	
		<i>Самостоятельные занятия.</i>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения	В процессе урока	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	

			по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.			
		<i>Овладение организаторскими умениями.</i>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.	В процессе урока	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игры.	
			Футбол	12ч.		Физическое воспитание и формирование культурного здоровья
		<i>Совершенствование техники передвиже</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов стоек; выявляют	

		<i>ния, остановок, поворотов и стоек.</i>			ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенство техники ударов по мячу и остановок мяча.</i>	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенство техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенство техники перемеще ний, владения мячом и развитие кондицион ных и</i>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	

		<i>координационных способностей.</i>				
		<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	7	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	В процессе урока	Организуют совместные занятия футболом 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.	

		Совершенство координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способность к согласованию и ритму):	Упражнения* по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стены), упражнения на быстроту и точность реакции, 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,	В процессе урока	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
--	--	---	--	-------------------------	---	--

			бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.			
		<i>Развитие выносливости.</i>	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.	В процессе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые упражнения для развития выносливости.	
		<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>	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	В процессе урока	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	

			разного веса в цель и на дальность.			
		<i>Углубление знаний о спортивных играх</i>	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	В процессе урока	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	
		<i>Самостоятельные занятия.</i>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых,	В процессе урока	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической,	

			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.		тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
		<i>Овладение организаторскими умениями.</i>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.	В процессе урока	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.	
			Элементы единоборств.	Совместно со спортивными		

				ми играми		
		<i>Освоение техники владения приемами.</i>	Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	В процессе уроков	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.	
		<i>Развитие координационных способностей.</i>	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижная игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	В процессе уроков	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	
		<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	Силовые упражнения и единоборства в парах.	В процессе уроков	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
		<i>Знания.</i>	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по	В процессе уроков	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют	

			одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца		разученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.	
		<i>Самостоятельные занятия.</i>	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	В процессе уроков	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
		<i>Освоение организаторских умений.</i>	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	В процессе уроков	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.	
Гимнастика с элементами акроб	15 ч.	<i>Совершенствование строевых упражнений</i>	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В процессе уроков	Чётко выполняют строевые упражнения..	Физическое воспитание и формирование культурного здоровья

ати ки						
		<i>Совершенство общеразвивающих упражнений без предметов.</i>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	В процессе уроков	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.	
		<i>Совершенство общеразвивающих упражнений с предметами</i>	Юноши. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	В процессе уроков	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплексы упражнений с предметами.	
		<i>Освоение и совершенство висов и упоров.</i>	Пройденных в предыдущих классах материал. Юноши. Подъем в упор силой; вис	5	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	

			согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки. Толчком ног подъем в упор; толчком двух ног вис углом. Равновесие; упор присев на одной ноге, махом соскок.			
		Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	5	Описывают технику данных упражнений.	
		Освоение и совершенствование	Юноши. Длинный кувырок через	5	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические	

		<i>твование акробатич еских упражне- ний</i>	препятствие на вы- соте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.		комбинации из разученных упражнений	
		<i>Развитие координаци онных способнос тей.</i>	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	В процессе уроков	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	

			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.			
		<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в	В процессе уроков	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	

			висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.			
		<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	В процессе уроков	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
		<i>Развитие гибкости.</i>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	В процессе уроков	Используют данные упражнения для развития гибкости.	
		<i>Знания.</i>	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение,	В процессе уроков	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют	

			воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.		упражнениями для организации самостоятельных тренировок	
		<i>Самостоятельные занятия.</i>	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	В процессе урока	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
		<i>Овладение организаторскими умениями.</i>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	В процессе уроков	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
			Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
		<i>Как</i>	Правила	Самостояте	Используют разученные на уроках	

		<i>правильно тренирова ться.</i>	проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья)	льные занятия	упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.	
		<i>Утренняя гимнастик а.</i>	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Самостояте льные занятия	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания.	
		<i>Совершенс твуйте координаци онные способнос ти</i>	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта.	Самостояте льные занятия	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности.	
		<i>Ритмическ ая гимнастик а для девушек</i>	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила	Самостояте льные занятия	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из	

			составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения.		классических, народных или современных спортивных танцев.	
		<i>Атлетическая гимнастика для юношей.</i>	<i>История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.</i>	Самостоятельные занятия	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений из атлетической гимнастики.	
		<i>Роликовые коньки.</i>	<i>История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приемы.</i>	Самостоятельные занятия	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений.	
		<i>Оздоровительный бег.</i>	<i>История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.</i>	Самостоятельные занятия	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.	
		<i>Дартс.</i>	<i>История, значение, правила техники</i>	Самостоятельные	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах.	

			<i>безопасности, инвентарь и оборудование. проведения занятий. Правила и техника игры.</i>	занятия		
		<i>Аэробика</i>	<i>История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики.</i>	Самостоятельные занятия	Составляют комплекс упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики.	
		<i>Рефераты и итоговые работы.</i>		Самостоятельные занятия	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10-11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.	

11 класс 2,5 ч в неделю, всего 85 ч

КЛАСС – 11						
Раздел	Ко л- во ча	Содержан ие курса	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	

	со в					
Знания о физической культуре	В процессе уроков	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.		Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании». 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. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр. 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.	Физическое воспитание и формирование культурного здоровья

		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «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		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. 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 ее формирования. 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. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных	

		упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих 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	заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр. Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе 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. Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью. Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады.	
--	--	--	---	--

		технические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения		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 зачет, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки ее предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе».	
--	--	---	--	--	--

		индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка). 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,		Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. 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. Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций. Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя,	

		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,		табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.	
--	--	--	--	---	--

			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 учетом индивидуальных			

			особенностей учащихся.			
		Закрепление приемов саморегуляции.	Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.			
		Закрепление приемов самоконтроля.	Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.			
			«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне		Изучают историю ГТО и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений входящих в ГТО, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений входящих в ГТО. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим	

			«ГТО».		физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности	
Легкая атлетика	33 ч.	<i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон, бег на результат на 100 метров, эстафетный бег.	6	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.	Физическое воспитание и формирование культурного здоровья
		<i>Совершенствование техники длительного бега</i>	Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут, бег на 3000 метров Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 минут, бег на 2000 метров.	14	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.	
		<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</i>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	5	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.	Физическое воспитание и формирование культурного здоровья
		<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</i>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	2	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.	Физическое воспитание и формирование культурного здоровья

		<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</i>	Юноши. 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. Девушки. 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. Юноши. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5	6	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
--	--	---	---	---	---	--

		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. Девушки. 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 расстояния. Юноши. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед вверх на			
--	--	---	--	--	--

			дальность и заданное расстояние. Девушки. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.			
		<i>Развитие выносливости.</i>	Юноши. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки. Длительный бег до 20 мин.	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития выносливости.	
		<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая трени-	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	

			ровка.			
		<i>Развитие скоростных способностей.</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.	
		<i>Развитие координационных способностей</i>	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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками	В процессе урока	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.	

		<i>Знания</i>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В процессе урока	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
		<i>Самостоятельные занятия.</i>	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	В процессе урока	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	

			Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.			
		<i>Совершенствование организаторских умений.</i>	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	В процессе урока	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.	
Спортивные игры	37		Баскетбол.	12 ч.		Физическое воспитание и формирование культурного здоровья
		<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
		<i>Совершенствование ловли и передачи мяча.</i>	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных	1	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	

			построениях).		обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
		<i>Совершенство техники ведения мяча.</i>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники <i>ведения мяча</i> ; оценивают технику <i>ведения мяча</i> ; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенство техники бросков мяча.</i>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенство техники защитных действий.</i>	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
		<i>Совершенство техники перемещения,</i>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	В процессе урока	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их	

		<i>владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i>			устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
		<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	7	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Самостоятельные занятия	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 баскетбол как средство активного отдыха.	
		<i>Совершенствование координационных</i>	Упражнения* по овладению и совершенствованию техники	Самостоятельные занятия	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	

		<i>способностей.</i>	перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стены), упражнения на быстроту и точность реакции, 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.			
		<i>Развитие выносливости.</i>	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.	Самостоятельные занятия	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые упражнения для развития выносливости.	
		<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>	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.	Самостоятельные занятия	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
		<i>Углубление знаний о</i>	Терминология избранной	Самостоятельные	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной	

		<i>спортивных играх</i>	спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	занятия	деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	
		<i>Самостоятельные занятия.</i>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по	Самостоятельные занятия	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	

			совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.			
		<i>Овладение организаторскими умениями.</i>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.	Самостоятельные занятия	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.	
			Волейбол	13ч.		Физическое воспитание и формирование культурного здоровья
		<i>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	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	

		<i>и стоек.</i>			обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование техники приема и передачи мяча.</i>	Варианты техники приема и передачи мяча.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование техники подачи мяча.</i>	Варианты подачи мяча.	2	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i>	Варианты нападающего удара через сетку.	1	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование техники защитных действий.</i>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем),	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со	

			страховка.		сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	6	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	Самостоятельные занятия	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.	
		<i>Совершенствование координационных способностей.</i>	Упражнения* по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование	В процессе урока	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	

			(индивидуально, в парах, у стены), упражнения на быстроту и точность реакции, 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.			
		Развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая	В процессе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,	

		<i>ти.</i>	тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.		используют игровые упражнения для развития выносливости.	
		<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>	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.	В процессе урока	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
		<i>Углубление знаний о спортивных играх</i>	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и	В процессе урока	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы	

			командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.		организации игры.	
		<i>Самостоятельные занятия.</i>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к	В процессе урока	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	

			содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.			
		<i>Овладение организаторскими умениями.</i>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.	В процессе урока	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игры.	
			Футбол	12ч.		Физическое воспитание и формирование культурного здоровья
		<i>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</i>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование техники</i>	Варианты ударов по мячу ногой и головой без	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их	

		ударов по мячу и остановок мяча.	сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.		выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	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 приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		Совершенствование техники	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий;	

		<i>защитных действий.</i>	(выбивание, отбор, перехват).		выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		<i>Совершенствование тактики игры.</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	7	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	Самостоятельные занятия	Организуют совместные занятия футболом 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.	
		<i>Совершенствование координационных способностей (ориентиро</i>	Упражнения* по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными	Самостоятельные занятия	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	

		вание в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму):	мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стены), упражнения на быстроту и точность реакции, 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.			
--	--	--	---	--	--	--

		<i>Развитие выносливости.</i>	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.	Самостоятельные занятия	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые упражнения для развития выносливости.	
		<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i>	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.	Самостоятельные занятия	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
		<i>Углубление знаний о спортивных играх</i>	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений,	Самостоятельные занятия	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику	

			индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.		соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	
		<i>Самостоятельные занятия.</i>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые	Самостоятельные занятия	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	

			задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.			
		<i>Овладение организаторскими умениями.</i>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.	Самостоятельные занятия	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.	
			Элементы единоборств.	Совместно со спортивными играми		
		<i>Освоение техники владения приемами.</i>	Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	В процессе уроков	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают	

					правила техники безопасности.	
		<i>Развитие координационных способностей.</i>	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижная игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	В процессе уроков	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	
		<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	Силовые упражнения и единоборства в парах.	В процессе уроков	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
		<i>Знания.</i>	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	В процессе уроков	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.	
		<i>Самостоятельные</i>	Упражнения в парах, овладение	В процессе уроков	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении	

		занятия.	приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
		Освоение организаторских умений.	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	В процессе уроков	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.	
Гимнастика с элементами акробатики	15 ч.	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.	В процессе уроков	Чётко выполняют строевые упражнения..	Физическое воспитание и формирование культурного здоровья
		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	В процессе уроков	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.	
		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	Юноши. Упражнения с набивными мячами	В процессе уроков	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплексы упражнений с	

		<i>ающих упраж- нений с предметам и</i>	(весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.		предметами.	
		<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>	Пройденных в предыдущих классах материал. Юноши. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки. Толчком	5	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	

			ног подъем в упор; толчком двух ног вис углом. Равновесие; упор присев на одной ноге, махом соскок.			
		Освоение и совершенство- вание опорных прыжков.	Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125см (11 кл.) Девушки. Прыжок углом с раз- бега под углом к сна- ряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).	5	Описывают технику данных упражнений.	
		<i>Освоение и совершенство- вание акробатиче- ских упражнений</i>	Юноши. Длинный кувырок через препятствие на вы- соте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных	5	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	

			элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.			
		<i>Развитие координационных способностей.</i>	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	В процессе уроков	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	

			глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.			
		<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	В процессе уроков	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
		<i>Развитие скоростно</i>	Опорные прыжки, прыжки со	В процессе уроков	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых	

		- силовых способностей.	скакалкой, метания набивного мяча.		способностей.	
		Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	В процессе уроков	Используют данные упражнения для развития гибкости.	
		Знания.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В процессе уроков	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	
		Самостоя	Программы	В процессе	Используют изученные упражнения в	

		<i>тельные занятия.</i>	тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	урока	самостоятельных занятий при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
		<i>Овладение организаторскими умениями.</i>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	В процессе уроков	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
			Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
		<i>Как правильно тренироваться.</i>	Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья)	Самостоятельные занятия	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.	
		<i>Утренняя гимнастика.</i>	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Самостоятельные занятия	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания.	
		<i>Совершенствуйте координацию</i>	Требования современных условий жизни и	Самостоятельные	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС.	

		<i>онные способности</i>	производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта.	занятия	Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности.	
		<i>Ритмическая гимнастика для девушек</i>	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения.	Самостоятельные занятия	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.	
		<i>Атлетическая гимнастика для</i>	<i>История, значение, правила проведения занятий с отягощениями.</i>	Самостоятельные занятия	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической	

		<i>юношей.</i>	<i>Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.</i>		гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений из атлетической гимнастики.	
		<i>Роликовые коньки.</i>	<i>История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приемы.</i>	Самостоятельные занятия	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений.	
		<i>Оздоровительный бег.</i>	<i>История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.</i>	Самостоятельные занятия	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.	
		<i>Дартс.</i>	<i>История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. проведения занятий. Правила и техника игры.</i>	Самостоятельные занятия	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах.	
		<i>Аэробика</i>	<i>История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка</i>	Самостоятельные занятия	Составляют комплекс упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики.	

			<i>на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики.</i>			
		<i>Рефераты и итоговые работы.</i>		Самостояте льные занятия	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10-11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания районного
методического методического
объединения

учителей физической культуры
от «30» августа 2023г. № 1

_____ Лавриненко М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Петрикина Ю.А.

_____ подпись

Ф.И.О.

30 августа 2023г.

