муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7 «Эдельвейс» НГО

Рассмотрена на МО : Протокол № 1 «29» 08. 2021 г.	Согласована с зам. директора по УВР: Залегай М.И.	Утверждена директором школы: Т.Б. Петрикант от 30.08. 2021 г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

предмет: физическая культура

УРОВЕНЬ: Среднее общее образование

Руководитель ШМО:_____

г. Находка, 2021

Документ подписан электронной подписью.

Содержание:

1. Пояснительная записка 3
2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» 4
3. Планируемые результаты изучения учебного предмета. 5
4. Место учебного предмета в учебном плане 8
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты..... 10
6. Содержание учебного предмета 14
7. Тематическое планирование 15
8. Контроль предметных результатов 39
9. Учебно-методическое обеспечение 40
10. Календарно-тематическое планирование 41
11. Воспитательный компонент в обучении физической культуре ……62
.

Документ подписан электронной подписью.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся ступени среднего общего образования разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. На уровне среднего общего образования главными целями предмета «Физическая культура» являются:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания учащихся 10-11 классов нацелена на решение следующих задач:

- формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- формирование у обучаемых средствами физической культуры высоких нравственных качеств;
- освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры);
- развитие у школьников основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- развитие и совершенствование обучаемыми жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Оценка достижений учащихся производится в соответствии с требованиями, установленными Министерством образования и науки Российской Федерации.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Изучение учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе обеспечивает:

Документ подписан электронной подписью.

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики различных заболеваний;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;

- выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение обучаемыми знаний о физической культуре, освоение ими различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание **теоретического раздела** соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание **практического раздела** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, двигательные действия из базовых видов спорта.

Контрольно- оценочный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности и физической культуры каждого ученика.

Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Баскетбол» и «Волейбол».

Формы организации занятий в средней общеобразовательной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного и метапредметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков - с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно- познавательной направленностью** учащиеся изучают способы и правила организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по проведению таких занятий с использованием ранее пройденного материала.

Уроки с **образовательно- предметной направленностью** проводятся в основном при практическом изучении учебного материала по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм. На этих уроках учащиеся не только закрепляют полученные ранее знания, но и приобретают новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с **образовательно- тренировочной направленностью** предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых. Кроме того, на

Документ подписан электронной подписью.

этих уроках школьники получают представление о физических нагрузках, их влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этих нагрузок.

Все уроки носят образовательную направленность и помогают приобщить школьников к самостоятельному выполнению различных заданий. Таким образом, приобретенные в процессе урочной деятельности знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, а также в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствуют спортивные соревнования и спортивные праздники. Они особенно полезны и эффективны, если в их содержание включены технические приемы и двигательные действия, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для успешного освоения учащимися учебного материала по физической культуре образовательное учреждение должно иметь современную материально-техническую и учебно-спортивную базу, внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные состязания и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

3. Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать правила и использовать способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий

Документ подписан электронной подписью.

физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 10 класса

Упражнения	**Оценка в баллах**					
	Юноши			**Девушки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 м, с	4,8	5,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,2	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 100 м, с	14,5	15,0		16,5	17,4	
Челночный бег 3х10 м, с	7,7	8,2		8,6	9,3	
Челночный бег 10х10 м, с	28,0	31,0		33,0	36,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1000	
Бег 2000 м, мин, с	-	-		10.10	12.00	
Бег 3000 м, мин, с	14.00	15.30		-	Без учета времени	
Бег 5000 м, мин, с	-	Без учета времени		-	-	
Прыжок в длину с места, см	220	210		180	160	
Прыжок в длину с разбега, см	430	380		355	285	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	115		115	100	
Метание гранаты	-	-		17	12	

Документ подписан электронной подписью.

500 г, м						
Метание гранаты 700 г, м	28	24		-	-	
Лазанье по канату, м, см	5,40	3,70		-	-	
Лазанье по канату без помощи ног, м, см	3,50	2,20		-	-	
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	7		-	-	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	-		22	16	
Кросс 2000 м, мин, с	-	-		11.00	12.50	
Кросс 3000 м, мин, с	15.30	17.00		-	Без учета времени	
Кросс 5000 м, мин, с	-	Без учета времени		-	-	

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 11 класса

Упражнения	**Оценка в баллах**					
	Юноши			**Девушки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 м, с	4,6	5,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,1	5,7	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 100 м, с	14,2	14,9		16,0	16,8	
Челночный бег 3х10 м, с	7,5	8,0		8,5	9,1	
Челночный бег 10х10 м, с	27,0	29,0		32,0	35,6	
Шестиминутный бег, м	1450	1250		1250	1050	
Бег 2000 м, мин, с	-	-		10.00	11.50	
Бег 3000 м, мин, с	13.00	15.00		-	Без учета времени	
Бег 5000 м, мин, с	-	Без учета времени		-	-	

Документ подписан электронной подписью.

Прыжок в длину с места, см	225	215		190	165	
Прыжок в длину с разбега, см	440	390		360	290	
Прыжок в высоту с разбега, см	130	120		120	105	
Метание гранаты 500 г, м	-	-		18	13	
Метание гранаты 700 г, м	32	26		-	-	
Лазанье по канату, м, см	5,80	4,00		-	-	
Лазанье по канату без помощи ног, м, см	4,00	2,50		-	-	
Подтягивание в висе, кол-во раз	12	10		-	-	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	-		25	20	
Кросс 2000 м, мин, с	-	-		10.30	12.20	
Кросс 3000 м, мин, с	14.00	16.00		-	Без учета времени	
Кросс 5000 м, мин, с	-	Без учета времени		-	-	

4. Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся и в учебные планы по профилям обучения.

На изучение физической культуры на ступени среднего общего образования отводится 204 учебных часа, по 102 часа в каждом классе (3 часа в неделю).

Распределение учебного времени
реализации программного материала по физической культуре

Документ подписан электронной подписью.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний учебного предмета «Физическая культура»	В процессе уроков
2.	Техника безопасности на уроках по физической культуре	В процессе уроков
3.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	76
4.	Гимнастика с элементами акробатики	48
5.	Баскетбол	40
6.	Волейбол	40
	Всего:	**204**

Распределение учебного времени по четвертям в 11 классе

	Кол-во учебных недель	Всего часов	Вид программного материала	Часы
I четверть	8	16	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	16
II четверть	8	14	Волейбол.	14
III четверть	10	26	Баскетбол.	11
			Шахматы Коньки	7 8
IV четверть	8	14	Настольный теннис	14
Всего:	**34**	**68**		

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным материалом, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельности, накоплении

Документ подписан электронной подписью.

необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность служить Отечеству и защищать его;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и 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, сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественнополезной, 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, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек - курения, употребления алкоголя и наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью - собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Документ подписан электронной подписью.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативом;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжение средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участия в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе положительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредствам занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с

Документ подписан электронной подписью.

освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучеб ную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и 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 этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, также как и личностные могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связей с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

Документ подписан электронной подписью.

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судей.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнования.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальный комплекс для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости задач занятия и индивидуальных особенностей организма

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

6. Содержание учебного предмета

Документ подписан электронной подписью.

Физическая культура и здоровый образ жизни.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

7. Тематическое планирование

Тематическое планирование
программного материала учебного предмета «Физическая культура».

Тема и ее содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		

Документ подписан электронной подписью.

Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, в тренажерном зале, на стадионе и на спортивных соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи.	Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические); отсутствие страховки и самостраховки; неблагоприятные погодные условия.	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности.
10 класс (102 часа)		
Основы знаний (в процессе уроков)		
Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Приобретение новых знаний о современных оздоровительных системах.	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.
Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности.	Приобретение знаний и умений по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности.	Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах	Приобретение знаний и умений об особенностях	Демонстрируют знания и умения по

Документ подписан электронной подписью.

спорта и подготовки к ней.	соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней.	подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
Индивидуальная подготовка корригирующей направленности.	Приобретение знаний и умений по индивидуальной подготовке корригирующей направленности.	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.
Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности.	Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок.	Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок.
Учебно-тренировочная часть		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – 38 часов		
Легкая атлетика – массовый вид спорта. Использование легкоатлетических упражнений в других видах спорта. Роль легкой атлетики в жизни человека. Простота и доступность легкоатлетических упражнений. Спортивные тренировки и соревновательная деятельность в легкой атлетике для реализации потенциальных способностей, укрепления здоровья, восстановления и реабилитации после травм и болезней.	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности.	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях.
Бег – естественный способ передвижения. Гигиеническое и оздоровительное значение бега. Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег. Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции. Основные виды и техника эстафетного бега. Бег с преодолением искусственных препятствий.	Изучение, освоение и совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий). Спринтерский бег 60 метров. Спринтерский бег 100 метров. Спринтерский бег 200	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических

Документ подписан электронной подписью.

	метров. Бег 400 метров. Бег 800 метров. Бег 2000 метров. Бег 3000 метров. Эстафетный бег 4х100. Эстафетный бег 4х200. Челночный бег 6х9. Челночный бег 10х10.	качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
Кросс - бег по пересеченной местности.	Освоение и совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши).	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Основные фазы прыжка в высоту. Специальные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, движений в фазе полета над планкой и приземления.	Овладение техникой, совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полета. Приземление.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.

Документ подписан электронной подписью.

Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Спринтерская и прыжковая подготовка. Особенности техники разбега, отталкивания, фазы полета, выполнения приземления.	Овладение техникой, совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Прыжок в длину с места на дальность.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Тройной прыжок. Техника выполнения тройного прыжка, официально утвержденная и включенная в современные правила проведения легкоатлетических соревнований.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения тройного прыжка. Последовательность освоения техники тройного прыжка. Освоение ритма и уяснение фаз выполнения (разбег – скачок – шаг – прыжок). Отталкивание в скачке и шаге, сочетание шага и прыжка.	Осваивают и демонстрируют технику выполнения тройного прыжка. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Метания и толкания. Техника метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность. Техника толкания ядра на дальность. Правильное держание снарядов. Положение рук, ног и туловища метающего. Согласованность	Разучивание и овладение техникой метания гранаты. Метание на дальность и в цель. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу	Применяют метательные и толкательные упражнения для развития соответствующих физических

Документ подписан электронной подписью.

движений рук, ног и туловища при выполнении метания и толкания.	вперед-вверх, из положения стоя и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Разучивание и овладение техникой толкания ядра. Толчок с разворота. Толчок скачком.	способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель и на дальность. Осваивают и демонстрируют технику толкания ядра.
Развитие выносливости.	Кросс до 20-25 минут, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют

Документ подписан электронной подписью.

		контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа		
Краткая характеристика вида спорта.	Виды гимнастики: оздоровительная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики.
Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Управление строем.	Закрепление ранее изученных приемов и упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых. Построения и перестроения. Передвижения. Повороты в движении. Размыкания и смыкания. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых упражнений. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
Упражнения общеразвивающей направленности. Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с предметами.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с	Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз, общеразвивающих упражнений в парах, с

Документ подписан электронной подписью.

	поворотами, простые связки. ОРУ в парах. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с большим мячом, с гимнастическими палками, скакалками. Разучивание и составление новых комплексов упражнений.	предметами. Описывают технику ОРУ. Составляют комплексы из числа разученных упражнений.
Лазанье. Юноши. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по вертикальному канату способами в висе на согнутых руках, в два и три приема. Лазанье по канату с остановками, применяя различные способы его завязывания: стоя, петлей на бедре, подведя канат под обе ноги, восьмеркой. Групповое лазанье: по лестнице с партнером, сидящим на спине и на плечах; по канату с партнером, сидящим на плечах. Перелезания: с каната на канат, с лестницы на лестницу, в упоре, из виса в упор и обратно.	Повторение ранее изученных упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Лазанье по канату в два, три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см.	Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Демонстрируют лазанье по канату в два и три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.
Висы и упоры. Юноши. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Девушки. Упражнения на разновысоких брусьях.	Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах. На перекладине: подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой)	Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.

Документ подписан электронной подписью.

	рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь. На разновысоких брусьях: наскок, перемах, перехват, вис лежа, подъем переворотом, спад в вис лежа, сед на бедре, соскок.	
Упражнения в равновесии. Девушки. Факторы, влияющие на успешность освоения упражнений. Вскоки. Передвижения. Повороты. Прыжки. Соскоки.	Разучивание представленных упражнений и комбинаций упражнений, составление своих произвольных комбинаций упражнений. Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно высотой 80-90 см. перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога впереди, согнутая в коленном суставе; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки - руки стороны; полуприсед - руки вниз, поворот	Оценивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.

Документ подписан электронной подписью.

	кругом, выпрямиться - руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь.	
Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Переворот боком (колесо). Переворот вперед, назад. Стойка на руках. Парные акробатические упражнения и поддержки. Акробатические комбинации из ранее разученных и освоенных элементов. Составление акробатической комбинации (не менее 8 элементов).	Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, акробатической комбинации упражнений и парных акробатических упражнений. Юноши. Кувырок вперед вдвоем, стойка на плечах с опорой на руки лежащего партнера на спине (руки верхнего на коленях нижнего партнера); стойка на руках (с помощью или опорой); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вперед прыжком. Девушки. Сед углом - руки в стороны (держать), лечь на спину - руки вверх; три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками); основная стойка - руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать; прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.
Опорные прыжки. Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Юноши. Опорный прыжок	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют технически

Документ подписан электронной подписью.

толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка.	ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110-115 см). Девушки. Опорный прыжок под углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).	правильное выполнение разученных опорных прыжков. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.
Элементы художественной гимнастики. Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Ритмическая гимнастика. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).	Освоение элементов художественной гимнастики. Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки» и «спирали». Упражнения с обручем: хваты обруча снаружи и изнутри, обратный хват; держание обруча в горизонтальной, вертикальной, боковой, вертикально-лицевой и наклонных плоскостях одной рукой и обеими руками, прыжок в обруч, вращая его вперед, вращение обруча кистью.	Демонстрируют элементы художественной гимнастики и свою произвольную программу из освоенных упражнений (не менее 8 элементов). Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.
Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, акробатической дорожке, параллельных и разновысоких брусьях, перекладине. Акробатические упражнения.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и

Документ подписан электронной подписью.

		силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями.	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Баскетбол – 20 часов		
Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Терминология избранной спортивной игры. Судейские жесты. Правила техники безопасности.	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов и олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Овладевают терминологией игры.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в защитной стойке баскетболиста лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Документ подписан электронной подписью.

	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке.
Освоение ловли и передач мяча.	Совершенствование техники движений. Передачи и ловля мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча. Передача мяча одной и двумя руками от головы.	
Освоение техники ведения мяча.	Совершенствование техники движений. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Перевод мяча перед собой и за спиной. Финты и сочетания игровых приемов.	
Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной рукой от плеча с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.	
Освоение тактики игры.	Совершенствование тактических игровых приемов. Перехват мяча. Личная защита. Зонная защита. Быстрый прорыв. Нападение быстрым прорывом. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Развитие скоростных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Игра по правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия

Документ подписан электронной подписью.

способностей.	Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол – 20 часов		
Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Терминология избранной спортивной игры. Судейские жесты. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов и олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Овладевают терминологией игры.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку, то же в прыжке. Передача мяча снизу. Нижний прием.	

Документ подписан электронной подписью.

	Прием мяча в падении.	
Освоение техники подач мяча.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой.	
Освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Блокирование нападающего удара соперника.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Контрольно-оценочная часть (в процессе уроков)		
Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре в 10 классе.	Определение результативности занятий.	Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки.

Документ подписан электронной подписью.

11 класс (102 часа)		
Основы знаний (в процессе уроков)		
Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон Российской Федерации «Об образовании». Федеральные государственные образовательные стандарты: требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основных образовательных программ. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».	Приобретение новых знаний об основных положениях федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Принципы государственной политики в области физической культуры: непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учет интересов граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта; ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние; гарантированный равный доступ граждан к занятиям физическими упражнениями и спортом.	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.
Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии. Индивидуальный подход к использованию полученных знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Ведущие принципы при организации и проведении занятий по физической культуре. Проблемы в области защиты, укрепления и сохранения здоровья.	Приобретение новых знаний по использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья.	Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий.
Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Методика организации и проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях.	Приобретение новых методических знаний и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта.

Документ подписан электронной подписью.

Активный отдых и формы его организации. Физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Отдых в дни школьных каникул. Туризм.	Приобретение новых знаний о формах организации активного отдыха.	Практически применяют полученные знания для организации активного отдыха.
Физкультурные мероприятия совместно с детьми младшего школьного возраста. Главная задача таких мероприятий. Факторы, которые следует учитывать при планировании и проведении мероприятий активного отдыха со школьниками младших классов.	Приобретение знаний и умений по организации и проведению физкультурных мероприятий совместно с детьми младшего школьного возраста.	Практически применяют полученные знания и умения в ходе физкультурных мероприятий, проводимых совместно с детьми младшего школьного возраста.
Требования к выполнению контрольных упражнений. Бег на 30, 60 и 100 м. с высокого старта. Бег на 3 км. (юноши) и 2 км. (девушки). Челночный бег 3×10 и 10×10 м. Шестиминутный бег. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Сгибание и выпрямление рук из упора на кистях о поверхность пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Изучение требований к выполнению контрольных упражнений по легкой атлетике, общей физической подготовке.	Используют полученные знания при подготовке к выполнению контрольных упражнений и во время их выполнения.
Учебно-тренировочная часть		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – 38 часов		
Проведение разминки с группой. Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка.	Приобретение навыков проведения разминки с группой.	Разрабатывают план проведения разминки для конкретного занятия. Практически проводят разминку по разработанному плану.
Тактическое умение в беговых дисциплинах. Выбор места на старте. Изменение темпа и скорости бега на дистанции. Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе. Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бегу на: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции, если соперник сильнее в спринте; умение энергично и решительно выходить при попадании в	Совершенствование тактических умений в беговых дисциплинах.	Применяют приобретенные тактические умения на соревнованиях по беговым дисциплинам.

Документ подписан электронной подписью.

«коробочку»; поддержание темпа и скорости бега, пока не пройдена финишная черта.		
Двигательные качества легкоатлета. Скоростная подготовка. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Разработка плана тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств.	Освоение умений и навыков по развитию двигательных качеств легкоатлета.	Разрабатывают и представляют план тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств, подготовленный с учетом своих индивидуальных особенностей и способностей.
Подготовка и участие в соревнованиях. Стимул для тренировок. Воспитание уверенности в себе, волевых и бойцовских качеств. Психологическая устойчивость и уверенность в своих силах. Соблюдение определенных правил в период непосредственной подготовки и во время соревнований.	Приобретение необходимых знаний и умений для эффективной подготовки и успешного участия в соревнованиях.	Используют приобретенные знания и умения во время тренировок и соревнований.
Бег – естественный способ передвижения. Финиш в беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на средние, длинные и короткие дистанции (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий).	Совершенствование техники бега на различные дистанции. Спринтерский бег 100 м. Спринтерский бег 200 м. Бег со средней и высокой интенсивностью на 300-400 м. (девушки) и 400-500 м. (юноши). Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег с умеренной интенсивностью до 4500 м. (девушки) и 5500 м. (юноши). Бег 1500 метров. Эстафетный бег 4х100. Эстафетный бег 4х200. Челночный бег 6х9. Челночный бег 10х10.	Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге.
Кросс - бег по пересеченной местности.	Освоение и совершенствование применяемой тактики на соревнованиях по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование	Практически применяют на соревнованиях по бегу полученные знания. Преодолевают на время 3 км. (девушки) и 5 км. (юноши).

Документ подписан электронной подписью.

	техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 5 км. (девушки) и до 10 км. (юноши).	
Прыжки. Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание», тройного прыжка.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину и высоту.	Совершенствуют свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту.
Метания и толкания. Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность, толкания ядра на дальность, бросок набивного мяча на дальность.	Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. Совершенствование техники броска набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя. Совершенствование техники толкания ядра способами «Толчок с разворота», «Толчок скачком».	Совершенствуют и демонстрируют правильную технику метания снарядов.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач профессионально-прикладной физической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

Документ подписан электронной подписью.

Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа		
Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Совершенствование в выполнении строевых приемов, разученных ранее. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек.	Закрепление ранее изученных приемов и упражнений.	Демонстрируют правильное выполнение строевых упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности. Комплексы упражнений. Упражнения без предметов и с предметами, выполняемые потоком и в движении, утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы, в парах, со скакалкой.	Разучивание и составление новых комплексов упражнений.	Составляют, разучивают и демонстрируют выполнение комплексов упражнений.
Упражнения в лазанье. Юноши. Методы обучения лазанью по канату: целостный, метод расчленения, метод подводящих упражнений, метод предписаний алгоритмического типа (метод программирования). Лазанье по канату с помощью рук и ног, без помощи ног (положение ног в висе произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу - канат сбоку и канат между ног).	Изучение методов обучения лазанья по канату, совершенствование навыков в лазанье по канату различными способами.	Осваивают методы обучения лазанью по канату, закрепляют навыки в лазанье по канату различными способами.
Висы и упоры. Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений. На брусьях: из упора на руках на концах жердей	Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах на перекладине и упорах на брусьях (юноши). Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусьях (девушки).	Осваивают и демонстрируют выполнение предложенных комбинаций упражнений в висах и упорах. Составляют свои индивидуальные и групповые комбинации из 6-8 освоенных упражнений в висах и упорах, тренируются и демонстрируют их выполнение.

Документ подписан электронной подписью.

(в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений. Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6-8 разученных упражнений.		
Упражнения в равновесии. Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на	Разучивание указанных упражнений и своих индивидуальных произвольных комбинаций упражнений.	Демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне.

Документ подписан электронной подписью.

гимнастическом бревне (не менее 8 элементов).		
Акробатические упражнения и комбинации. Парные акробатические упражнения и поддержки. Произвольные акробатические комбинации из ранее разученных и освоенных элементов. Составление акробатической комбинации (не менее 8 элементов). «Мост» из положения стоя, длинный кувырок прыжком, два слитно, «Колесо», стойка на руках, «Самолет», переворот вперед, «Спичаг».	Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, акробатической комбинации упражнений, своей произвольной комбинации и парных акробатических упражнений. Юноши. Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед; стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост»; кувырок назад через стойку на руках; равновесие («ласточка»); основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх, переворот боком («колесо»), приставить ногу; произвольная комбинация из освоенных акробатических упражнений. Девушки. В группировке лежа на спине многократные перекаты вперед и назад; «мост» из положения лежа на спине; «мост» из положения стоя с помощью; «мост» из положения стоя самостоятельно; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в полу шпагат; произвольная комбинация акробатических упражнений.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений.
Опорные прыжки. Фазы опорного прыжка: разбег,	Совершенствование техники выполнения	Демонстрируют технически

Документ подписан электронной подписью.

наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страховка и помощь.	опорных прыжков. Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см. и 115-120 см.); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см.). Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.).	правильное выполнение разученных опорных прыжков.
Элементы художественной гимнастики. Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Примерная комбинация на 16 тактов.	Освоение элементов художественной гимнастики. Упражнения с лентой: Прыжки на месте и в движении через ленту в различных вариантах: лента в сторону, лицевой круг книзу или кверху, с шагом вперед прыжок через ленту на другую ногу, два шага разбега, выполняя прыжок поочередно с левой и правой ноги; лицевые круги книзу или кверху с прыжками через ленту с од ной ноги на другую до 8 раз подряд; мягкий бег в три шага, горизонтальный круг лентой над головой, прыжок шагом через ленту, выполняя ею лицевой круг. Примерная комбинация упражнений с лентой (вальс) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с лентой из освоенных упражнений. Упражнения с обручем для составления произвольной комбинации: вращение	Демонстрируют элементы художественной гимнастики и примерную комбинацию на 16 тактов, а также свою произвольную комбинацию из освоенных упражнений.

Документ подписан электронной подписью.

	обруча с перехватом одной и другой рукой; прыжок в обруч в сочетании с поворотом на 360 градусов; маховые движения обручем; прыжок в обруч «накидкой»; бросок обруча под плечо. Примерная комбинация упражнений с обручем (полька) на 16 тактов.	
Овладение организаторскими умениями.	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Баскетбол – 20 часов		
Техника игры и физические качества баскетболиста. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и быстроты при ведении мяча, скоростно-силовых качеств и быстроты для выполнения передач мяча, координационных способностей для ловли мяча, скоростно-силовых качеств для выполнения бросков мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу», «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча», «Баскетбол двумя мячами».	Овладение и закрепление выполнения технических приемов игры, упражнения, направленные на развитие основных физических качеств баскетболиста, подготовительные игры для освоения основ баскетбола.	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, необходимые для успешной игры в баскетбол.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,

Документ подписан электронной подписью.

	приемов в соревновательной обстановке.	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол – 20 часов		
Основы тактики игры в волейбол. Необходимые умения и навыки волейболиста. Функции игроков и комплектование команды. Тактические действия в нападении и защите: система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке, командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча: прием подачи, первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием мяча снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое (вдвоем). Страховка.	Освоение основ тактики игры в нападении и защите во время двусторонней игры в волейбол. Совершенствование выполнения основных тактических приемов.	Разученные тактические действия применяют практически в игровой обстановке.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом

Документ подписан электронной подписью.

		воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Контрольно-оценочная часть (в процессе уроков)		
Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре в 11 классе.	Определение результативности занятий.	Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки.

8. Контроль предметных результатов

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель незначительно ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, когда двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко. Допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения

Документ подписан электронной подписью.

является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику выполнения упражнения ставится лишь при выполнении двигательных действий в игровых видах спорта, упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат (секунды, минуты, количество раз, сантиметры, метры).

Оценка успеваемости по основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

9. Учебно-методическое обеспечение

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: рабочая программа. - М.: Дрофа, 2017.

2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: учебник. - М.: Дрофа, 2017.

3. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2017.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия	Домашнее задание
Раздел 1: Легкая атлетика - 16 ч					
1.	ТБ-053 Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	1	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м.. Бег на результат 30 м. эстафетный бег. Спец. бег. упраж.	Читайте книги авторов: Яковлев Н., Костров В., Брунгардт К., Борькин Д.А., Жижин К.С., Андерсон Б., Майклз Д., Летфуллин И.С., Коннорс Э., Ингерлейб М.Б., Нельсон А., Кокконен Ю., Делавье Ф., Тесч П., Жалпанова Л.Ж., Сидорцов	Комплекс утренней гимнастики№ 1

Документ подписан электронной подписью.

			Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	С., Фохтин В.Г., Луба Е.С., Чун Г.Е., Эберт Д., Попенко В.Н., Плехов В.Н., Хейденштам О., Дмитриев А., Фотхин В.Г.. Книги и учебники по физкультуре Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс, Лях В.И., Зданевич А.А.,	
2.	ТБ-053 Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90	1	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упраж	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1
3.	ТБ-053 Финиширование. Эстафетный бег.	1	Бег по дистанции (по прямой и по повороту)70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1
4.	ТБ-053 Бег на результат 100 м.	1	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1
5.	ТБ-053 Прыжок в дину с места.	1	Отталкивание. Спец. беговые упр. Спец. Прыжковые упр. Развитие	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1

Документ подписан электронной подписью.

			скоростно-силовых качеств .Прыжок в длину с места толчком с двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.		
6.	ТБ-053 Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1
7.	ТБ-053 Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега.	1	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. ОРУ. Спец. Упр. Для метания гранаты.. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Вис на согнутых руках. Правила соревнований по метанию гранаты.	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1
8.	ТБ-053 Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на дальность.	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1
9.	ТБ-053 Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных	1	Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1

Документ подписан электронной подписью.

	препятствий.		ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.		
10.	ТБ-053 Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1
11.	ТБ-053 Бег на результат 3000 м.2000д.	1	Бег на результат 3000 м.2000д.ОФП. СБУ.	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1
12.	ТБ-053 Наклоны в перёд из положения стоя.	1	Наклоны в перёд из положения стоя, ОФП	-	Комплекс утренней гимнастики№ 1
13.	ТБ-053 Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд ОФП	-	Комплекс утренней гимнастики№ 2
14.	ТБ-053 Лапта (хлопта) — русская народная командная	1	Лапта (хлопта) — русская народная командная игра с мячом и	-	Комплекс утренней гимнастики№ 2

Документ подписан электронной подписью.

	игра с мячом и битой.		битой.		
15.	Т,Б,Лапта (хлопта) — русская народная командная игра с мячом и битой.	1	-	Бег по пересеченной местности.	
16.	Т,Б, Лапта (хлопта) — русская народная командная игра с мячом и битой.	1	Лапта (хлопта) — русская народная командная игра с мячом и битой.		
Раздел 2: Шахматы - 7 ч					
1.	ТБ. Шахматная доска	1	Чтение дидактической сказки "Удивительные приключения шахматной доски". Знакомство с шахматной доской, шахматными терминами: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ. Соблюдение основных правил личной гигиены. Учиться ориентироватьс я на шахматной доске, правильно размещать шахматную доску между партнерами, организовыват ь комфортные отношения с партнерами по	1. И. Г. Сухин. Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны: Обнинск « Духовное возрождение», 1998. Рекомендовано Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации 2. И. Г. Сухин. Шахматы, первый год, или Учусь и учу. Пособие для учителя – Обнинск: Духовное возрождение, 1999. 3. Демонстрационная магнитная шахматная доска 4. Набор магнитных шахматных фигур 5. Наборы шахмат	Учиться ориентироват ься на шахматной доске

Документ подписан электронной подписью.

			игре		
2.	ТБ. Знакомство с шахматной фигурой.	1	Познакомиться с названиями шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Научиться различать и называть шахматные фигуры. Познакомиться с понятием: начальное положение, научиться правильно расставлять фигуры перед игрой Познакомиться с понятием: партнёры. Правильно расставлять фигуры в начальное положение. Организовывать комфортные отношения с партнерами по игре	-	Правильно расставлять фигуры в начальное положение
3.	ТБ. Шахматная доска и фигуры	1	Познакомиться с понятиями: ход, взятие, стоять под боем. Научиться играть фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса.	-	Научиться играть фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами

Документ подписан электронной подписью.

			Соблюдать основные правила личной гигиены. Уважать мнение и решение других Делать выводы, выяснять закономерност и Анализировать ситуацию и принимать правильное решение. Наблюдать за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию. Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре. Работать в парах.		
4.	ТБ. Шах	2	Познакомиться с понятиями: длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья. Научиться рокировать. Научиться объявлять шах. Научиться ставить мат. Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре. Анализировать положение	-	Научиться объявлять шах.

Документ подписан электронной подписью.

			фигур на шахматной доске. Оценивать правильность ходов.		
5.	ТБ. Мат. Цель шахматной партии	1	Познакомиться с понятиями: длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья. Научиться рокировать. Научиться объявлять шах. Научиться ставить мат. Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре. Анализировать положение фигур на шахматной доске. Оценивать правильность ходов.	-	Научиться ставить мат.
6.	ТБ. Повторение программного материала. Игра всеми фигурами	1	Познакомиться с элементарными шахматными задачами. Оценивать свои достижения и достижения других учащихся. Играть всеми фигурами из начального положения. Организовывать комфортные отношения с	-	Играть всеми фигурами из начального положения.

Документ подписан электронной подписью.

			партнерами по игре.		
Раздел 3: Баскетбол - 11 ч					
1.	ТБ№-054Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболеАвтореф.дис…..канд. пед.наук.-Омск,1988-21с. 2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн. Син.1881.-90с. 3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2.	ТБ№-054Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	-	Что говорится в Конституции Российской Федерации о физической культуре и спорте?
3.	ТБ№-054Передачи мяча различными	1	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с	-	Каким Законом конкретизируются

Документ подписан электронной подписью.

	способами в движении в парах, тройках.		изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационн ых способностей. Правила б/б.		правовые и организацион ные основы в области физической культуры и спорта в стране? Когда он был принят?
4.	ТБ№-054Позицион ное нападение со сменой мест.	1	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивление м защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационн ых способностей. Правила б/б.	-	Расскажите о наиболее важных статьях этого Закона.
5.	ТБ№-054Нападение м быстрым прорывом	1	Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивление	-	Какими еще документами регламентиру ются занятия физической

Документ подписан электронной подписью.

			м Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Выбивание и вырывание мяча Бросок после ведения в движении Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.		культурой и спортом?
6.	ТБ№-054Передачи мяча различными способами	1	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней	-	Понятие о физической культуре личности

Документ подписан электронной подписью.

			дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.		
7.	ТБ№-054Зонная защита.	1	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	-	Что обозначает термин «физическая культура»?
8.	ТБ-054 Учебная игра.	1	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки.	-	Дайте определение понятию «личность».
9.	Т.Б. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	-	-	Что отражает понятие «физическая культура личности»?
10.	Т.Б. Комбинация	1	-	-	Что характеризует

Документ подписан электронной подписью.

	из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок				физическую культуру личности?
11.	Т.Б. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	-	-	Какие нравственные и эстетические качества формируются в процессе занятий физическими упражнениями?
Раздел 4: Волейбол - 14 ч					
1.	ТБ-054. Краткий исторический очерк развития волейбола.	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Изучение верхней передачи мяча сверху.	-	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.
2.	ТБ-054.Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2	Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	-	Правила игры в волейбол.
3.	ТБ-054.Нижняя и	2	Развитие специальной	-	Основные стойки,

Документ подписан электронной подписью.

	верхняя передачи.		ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Введение в начальные игровые ситуации.		перемещения и остановки.
4.	ТБ-054.Верхняя передача в прыжке.	2	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.	-	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль.
5.	ТБ-054.Введение в начальные игровые ситуации.	2	Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая подача.		Общая и специальная физическая подготовка.
6.	ТБ-054.Блокировка нападающего удара.	2	Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	-	Общая и специальная физическая подготовка.

Документ подписан электронной подписью.

7.	ТБ-054.Нижняя передача над собой и за спину.	2	Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол.	-	Общая и специальная физическая подготовка.
Раздел 5: Коньки - 8 ч					
1.	ТБ-057 Двухопорное скольжение с различными положениями рук	1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. Восстановление навыков катания на коньках по прямой: СПУ в помещении без коньков и на коньках. Повторение позы конькобежца. Двухопорное скольжение с различными положениями рук. Упражнение «Пружинки». Отталкивание при беге на коньках. Восстановление навыков выполнения поворотов «дугой» вправо, влево 4раза. Катание по беговой дорожке 2-3 круга. Произвольное	Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с, ил. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (Абсалямова И.В.)	Какие методики регулирования массы тела вы знаете?

Документ подписан электронной подписью.

			катание.		
2.	ТБ-057 Виды торможений. Катание по беговой	1	Обучение отталкиванию и маховым движениям руками при беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции: посадка (2-3раза на месте), то же с маховыми движениями рук (2раза), то же в движении по прямой (3раза по 50-60м), то же с постепенным увеличением скорости и силы отталкивания, то же в полную силу (40-50м). Восстановлени е навыков выполнения поворотов «приставными шагами» вправо, влево – 4раза. Виды торможений. Катание по беговой дорожке 3 круга. Подвижные игры	-	Назовите требования к упражнениям, направленным на увеличение массы тела.
3.	ТБ-057 Техника бега по повороту на короткие дистанции:	1	Обучение технике бега по повороту на короткие дистанции: объяснение и	-	Каковы причины избыточного веса человека?

Документ подписан электронной подписью.

			показ. Упражнение в переступании правой ногой через левую. Упражнение в паре: разучивание скрестного шага, постановки левого конька на наружное ребро. Бег по повороту малого радиуса (8-10м.) в левую и правую стороны 2 раза по 30-40 секунд. Показ, объяснение и разучивание входа в поворот на круге малого радиуса. Катание в посадке 5 кругов. Упражнения простого катания на коньках.		
4.	ТБ-057 Бег по кругу малого радиуса вправо и влево	1	Исправление ошибок в технике бега по прямой на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования равновесия. Бег по прямой вполсилы (2раза по 50м), в полную силу (30-40м). Бег	-	Охарактеризуйте формы ожирения.

Документ подписан электронной подписью.

			по кругу малого радиуса вправо и влево группами по 6-8 человек. Объяснение команд и выхода на старт, показ старта в целом, разучивание стартовой позы и выхода со старта. Общий старт шеренгами по команде учителя 4-5 раз по 15-20м. Отрезок 30м на время в парах. Упражнения простого катания на коньках.		
5.	ТБ-057 Старт шеренгой	1	Уточнение техники бега со старта. Развитие быстроты двигательной реакции на стартовый сигнал. Ускорения 2 раза по 30-40м. Упражнения в парах, тройках. Старт шеренгой 3-4 раза. Тестирование в беге на 100м в парах. Разучивание комбинаций из упражнений простого катания на коньках. Игры.	-	Какие физические упражнения применяются для снижения массы тела человека?

Документ подписан электронной подписью.

6.	ТБ-057 Тестирование в беге на 100м в парах	1	Уточнение техники бега со старта. Развитие быстроты двигательной реакции на стартовый сигнал. Ускорения 2 раза по 30-40м. Упражнения в парах, тройках. Старт шеренгой 3-4 раза. Тестирование в беге на 100м в парах. Разучивание комбинаций из упражнений простого катания на коньках. Игры.	-	Какие вредные привычки существуют у человека?
7.	ТБ-057 Тестирование в беге на 150м	1	Катание в посадке на технику вполсилы 6 кругов. Исправление ошибок в технике бега со старта и совершенствование быстроты движений. Старт шеренгами по 4-5 человек 2-4 раза. Тестирование в беге на 150м (в парах – «гонка преследования »). Соревнования в комбинациях из упражнений простого катания на	-	Расскажите о наркомании.

Документ подписан электронной подписью.

			коньках на технику исполнения.		
8.	ТБ-057 Соревнования в комбинациях из упражнений простого катания на коньках на технику исполнения.	1	Катание в посадке на технику вполсилы 6 кругов. Исправление ошибок в технике бега со старта и совершенствование быстроты движений. Старт шеренгами по 4-5 человек 2-4 раза. Тестирование в беге на 150м (в парах – «гонка преследования»). Соревнования в комбинациях из упражнений простого катания на коньках на технику исполнения.	-	Чем характеризуется алкоголизм?
Раздел 7: Настольный теннис - 14 ч					
1.	ТБ-054 Краткий экскурс в историю настольно тенниса.	1	Краткий экскурс в историю настольно тенниса. Обучение хватки ракетки. Обучение игровой стойке. Набивание мяча на ракетке; одной и обеими сторонами	Автор: В.Иванов Издательство: Физкультура и спорт Год: 1966 Правила соревнований Автор: Нахмансон В. С. Издательство: Физкультура и спорт Год издания: 1975 Теннис для начинающих Автор: Коллектив Издательство: АСТ, Астрель Год: 2008 Автор: Команов В.В. Год издания: 2012	физической культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
2.	ТБ-054	2	Обучение	-	Что является

Документ подписан электронной подписью.

	Откидкой слева по частям и в соединении.		технике удара откидкой слева. Имитация удара откидкой слева по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища.		основным средством физического воспитания?
3.	ТБ-054 Обучение техники удара откидкой справа	2	Совершенствование хватки ракетки и игровой стойки. Набивание мяча обеими сторонами ракетки. Закрепление техники удара откидкой слева. Обучение техники удара откидкой справа. Игра откидкой слева.	-	Как высказывались о пользе физических упражнений мыслители Древней Греции и Древнего Рима?
4.	ТБ-054 Тренировка ударов	2	Освоение передвижения влево-вправо и вперёд-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Тренировка удара откидкой слева. Закрепление техники удара откидкой справа	-	Что составляет здоровье человека?
5.	ТБ-054 Изучение правил подачи.	1	Тренировка передвижений у стола. Тренировка удара откидкой справа и слева	-	В чем состоит влияние регулярных занятий физическими упражнениям

Документ подписан электронной подписью.

			с партнёром и учителем. Разучивание подачи откидкой слева. Объяснение правил подачи. Игра слева направо с поочерёдным выполнением подачи.		и на сердечно-сосудистую и дыхательную систему занимающихся?
6.	ТБ-054 Изучение правил игры в настольный теннис	2	Совершенствование удара откидкой слева. Игра откидками слева и справа с партнёром (на максимальное количество раз) и учителем. Изучение правил подачи. Изучение правил игры в настольный теннис.	-	Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?
7.	ТБ-054 Оценка техники подачи откидкой слева.	1	Тренировка подач откидкой слева и справа. Совершенствование ударов откидкой. Оценка техники подачи откидкой слева. Игра на счёт.	-	Назовите основные правила поведения школьников на уроках физической культуры.
8.	ТБ-054 Правила игры в настольный теннис.	3	Оценка техники удара откидкой справа. Правила игры в настольный теннис.	-	Каковы правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартног

Документ подписан электронной подписью.

					о оборудования

Воспитательный компонент

класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
10-11 класс	**Раздел № 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка**	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Раздел № 2 Гимнастика с элементами акробатики	- Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Раздел № 3 Спортивные игры	- Знать терминологию избранной игры; - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	0225871A0050AD0B8B4C268B54439D108F
Владелец:	1022500707272, 04534070530, 002508018185, 7shkola@mail.ru, RU, 25 Приморский край, ГОРОД НАХОДКА, МАОУ "СОШ № 7 "ЭДЕЛЬВЕЙС" НГО, МАОУ "СОШ № 7 "ЭДЕЛЬВЕЙС" НГО, УЛ. КИРОВА, 13, ДИРЕКТОР, ТАТЬЯНА БОРИСОВНА, ПЕТРИКАНТ
Издатель:	ООО "ТАКСКОМ", ООО "ТАКСКОМ", Удостоверяющий центр, Барыковский пер., д. 4, стр. 2, Москва, 77 Москва, RU, 007704211201, 1027700071530
Срок действия:	Действителен с: 23.06.2021 11:26:35 UTC+10 Действителен до: 23.06.2022 11:36:35 UTC+10
Дата и время создания ЭП:	02.10.2021 13:09:55 UTC+10