

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 49 с углубленным изучением  
отдельных предметов» г. Белгорода**

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО  _____ Л.А. Надеина Протокол № _____ от «    »    июня 2021 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора  _____ Ю.А. Сульженко «    »    июня 2021 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ СОШ № 49 г. Белгорода _____ И.Н. Ламанова Приказ № _559_ от «31» августа 2021 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
среднее общее образование, 10-11 классы  
Количество часов: 204 часа, уровень - базовый.

Составитель:  
Надеина Л.А.  
учитель физической культуры  
Утверждена на заседании Педагогического совета  
Протокол № \_1  
от «30\_» \_августа 2021 г.

**Белгород, 2021**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре, для 10-11 классов, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613, от 29.12.2020г. №712); приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578; примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); авторской программы «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2020. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Русская лапта», на основании Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №49, рабочей программой воспитания МБОУ СОШ №49 г.Белгорода.

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования,

способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Реализация рабочей программы осуществляется посредством **завершённой линии учебников:**

- В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2020г.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип *демократизации* в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов *демократизации* и *гуманизации* в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация педагогического процесса* состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил, от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др. Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части.

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

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

**Место предмета в учебном плане.** Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. Программа рассчитана на 34 учебных недель в год (102 часов) - для 10-11 классов.

***Распределение учебных часов по классам***

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
0 класс	3 часа	34 недель	102 часов
1 класс	3 часа	34 недель	102 часов
<i>Итого:</i>			<i>204 часов</i>

Содержание программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, элементы единоборств, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

*Теоретические основы знаний о физической культуре* отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «*Спортивные игры*». В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения.

Раздел «*Гимнастика*». Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «*Легкая атлетика*». В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «*Лыжная подготовка*» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В 10-11 классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с особенностями материально-технической базы школы (отсутствие бассейна) раздел «*Плавание*» – не изучается, эти часы равномерно распределены между всеми разделами программы.

С целью оптимизации двигательной активности и сохранения моторной плотности урока на общепринятом уровне, изучение теоретических знаний в рамках отдельного занятия не проводится. Теоретический материал изучается в течение **32 уроков в год (по 10 минут)**.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В 10-11 классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. **Три раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности и теоретических знаний обучающихся с целью стартового, рубежного и итогового контроля знаний по предмету.**

Важной особенностью является оценивание учащихся. Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности, которое предусмотрено, как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

#### ***Оценка успеваемости по основам знаний.***

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

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

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

#### ***По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).***

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 класс**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической Подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей направленности;

- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального досуга;
- ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки;
- ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- ✓ выполнять технические приемы 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.

## **11 класс**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической Подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения 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.

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

## **Личностные результаты**

### **10 класс**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические ценности;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;



- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

## **11 класс**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

## **Метапредметные результаты**

### **10 класс**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;

### **11 класс**

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

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в

познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

## **Предметные результаты**

### **10 класс**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

### **11 класс**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

На основании полученных знаний **учащиеся должны уметь объяснять:**

### **10-11 класс**

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

### **Характеризовать:**

#### **10 -11 класс**

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

### **Соблюдать правила:**

#### **10-11 класс**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Осуществлять:**

#### **10-11 класс**

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

#### **Составлять:**

##### **10-11 класс**

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

#### **Определять:**

##### **10-11 класс**

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

## Демонстрировать:

Уровень двигательной подготовленности учащихся 10-11 класс (16-17 лет)

(Табл№1)

Физическ ие способнос ти	Контрольны е упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночн ый бег 3x10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше
Выносливость	6- минутн ый бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	1000-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	925-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положен ия сидя, см	16	-1 и ниже	7-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	6 и ниже	12-14	20 и выше

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16	2 и ниже	6-11	15 и выше	
		17	3 и ниже	7-12	15 и выше	

**Освоить** следующие двигательные умения, навыки и способности:

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

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

**Должны быть освоены:**

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

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание



мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

#### 10 класс

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

**Психолого-педагогические основы.** Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

#### 11 класс

**Социокультурные основы.** Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

**Медико-биологические основы.** Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

### ***Спортивные игры***

**10-11 класс.** Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

**10-11 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### ***Легкая атлетика***

**10-11 класс.** Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

### ***Лыжная подготовка***

**10-11 класс.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

### ***Элементы единоборств***

**10-11 класс.** Значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Техника безопасности. Применение изученных упражнений при организации самостоятельных тренировок.

## **Практическая часть**

### **10-11 класс**

### ***Спортивные игры***

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и передач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Техника бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Индивидуальная техника защиты:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

**Техника защитных действий:** Варианты блокирования нападающих ударов (одиночный и двойной), страховка.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Остановка и передача мяча:** варианты остановок и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника перемещений с мячом:** варианты ведения мяча с опекой защитника и без.

**Техника ударов мяча:** варианты ударов мяча в движении и с места, по катящемуся мячу.

**Индивидуальная техника защиты:** действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, накрывание).

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам футбола. Игра по правилам.

### **Лапта.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и передач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ударов:** варианты ударов битой по мячу.

**Техника бросков мяча:** варианты передач и ловли мяча в движении и на месте, броски в цель и движущуюся цель.

**Индивидуальная техника защиты:** действия против игрока без мяча и с мячом (во время перебежки в нападении и в защите).

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам лапты. Игра по правилам.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры: юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Опорные прыжки: юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

### *Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега: юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча: юноши:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Развитие выносливости: юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

### *Элементы единоборств:*

#### **10-11 класс.**

Совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки, терминология единоборств.

### *Лыжная подготовка.*

#### **10 класс.**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

#### **11 класс.**

**Техника лыжных ходов:** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Примерное распределение учебного времени программного материала

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	8*	8*
1.2	Спортивные игры	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	20
1.4	Легкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	12	12
1.6	Элементы единоборств	8	8
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

\* С целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, часы, отведенные на изучение разделов программы: «Знания о физической культуре» распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы.

Так как в примерной программе предполагается изучение только одной спортивной игры, отталкиваясь от авторской программы, в вариативную часть включаем остальные спортивные игры по выбору учителя и учащихся.

### Распределение учебного времени программного материала

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	8*	8*
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20	20
1.3	Гимнастика с элементами	20	20

	акробатики		
1.4	Легкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	12	12
1.6	Элементы единоборств	8	8
1.7	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	8	8
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
2.1	Лапта (девушки) Футбол (юноши)	6	6
2.2	Баскетбол	8	8
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## 10 класс

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотрен ное Рабочей программой	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте - 8 часов (в процессе занятий по 10 минут)</b>			
1.	<i>Понятие о физической культуре личности.</i> Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности		Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
2.	<i>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</i> Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

	Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями		
3.	<i>Основные формы и виды физических упражнений.</i> Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)		Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества
4.	<i>Адаптивная физическая культура.</i> Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация		Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр
5.	<i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</i> Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости		Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб



	физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб		
6.	<i>Основы организации двигательного режима.</i> Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом		Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций
7.	<i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i> Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения		Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования
8.	<i>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</i> Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов		Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
9.	<i>Современное олимпийское и физкультурно- массовое движения.</i> Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
<b>Баскетбол - 8 часов</b>			

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

6.	<p><i>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i></p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>	1	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
7.	<p><i>Совершенствование тактики игры.</i></p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
8.	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	1	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
<b>Волейбол - 20 часов</b>			
1.	<p><i>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>	2	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>

2.	<i>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</i> Варианты техники приёма и передачи мяча	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
3.	<i>Совершенствование техники подачи мяча.</i> Варианты подачи мяча	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
4.	<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
5.	<i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночный и двойной)	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
6.	<i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные и групповые действия при нападении и защите	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

7.	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
<b>Футбол (Юноши) - 6 часов</b>			
1.	<i>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	0,2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
2.	<i>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.</i> Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
3.	<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
4.	<i>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

5.	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
6.	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
7.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	0,2	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
8.	Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции,	0,1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

	прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным		
9.	<i>Развитие выносливости.</i> Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	0,1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
10.	<i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</i> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	0,1	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
11.	<i>Углубление знаний о спортивных играх.</i> Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей,	0,1	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры

	психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми		
12	Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	0,1	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
13.	Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий	0,1	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр
Содержание пунктов 8-13 применительно ко всем изучаемым спортивным играм.			



**Лапта (Девушки) - 6 часов**

<b>1.</b>	<i>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения за игроком, передвижение под мяч, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>2.</b>	<i>Совершенствование техники ловли и передачи мяча.</i> Варианты техники ловли и передачи мяча на месте и в движении	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча на месте и в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>3.</b>	<i>Совершенствование техники ударов битой по мячу.</i> Варианты ударов битой по мячу	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи, ударов; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>4.</b>	<i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты расстановки защитников в поле, смещение игроков защиты во время перебежки.	<b>1</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>5.</b>	<i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите (игра в «поле», в «городе»)	<b>1</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

6.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам лапты. Игра по правилам. Игровые задания	1	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
----	---	---	---

**Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов**

	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>		
1.	Совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	2		Чётко выполняют строевые упражнения
2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмет. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте.	2		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
3.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. <b>Ю:</b> Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой. <b>Д:</b> Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами	2		Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров. <b>Ю:</b> Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь <b>Д:</b> Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом	2		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений

5.	<p><i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i></p> <p><b>Ю:</b> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см</p> <p><b>Д:</b> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	2	Описывают технику данных упражнений
6.	<p><i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i></p> <p><b>Ю:</b> Длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><b>Д:</b> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
7.	<p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p>	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
8.	<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p><b>Ю:</b> Лазанье по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.</p> <p><b>Д:</b> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие</p>	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

	упражнения без предметов и с предметами, в парах		
7.	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
8.	<i>Развитие гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1	Используют данные упражнения для развития гибкости
9.	<i>Знания.</i> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	2	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
10.	<i>Самостоятельные занятия</i> Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	2	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

#### Легкая атлетика – 20 часов

	Юноши	Девушки		
1.	<i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i> Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег		3	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
2.	<i>Совершенствование техники длительного бега.</i>		2	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений,

	<p><b>Ю:</b> Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м.</p> <p><b>Д:</b> Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м.</p>		<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
3.	<p><i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i></p> <p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</p>	3	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
4.	<p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i></p> <p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>	2	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
5.	<p><i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i></p> <p><b>Ю:</b> Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов</p>	3	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со</p>

	<p>с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 х 2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Д: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд вверх на дальность и заданное расстояние</p>		<p>сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
6.	<p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Ю: Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Д: Длительный бег до 20 мин.</p>	1	Используют данные упражнения для развития выносливости
7.	<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p>	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
8.	<p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением,</p>	1	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей

	с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов		
9.	<i>Развитие координационных способностей.</i> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	1	Используют данные упражнения для развития координационных способностей
10.	<i>Знания.</i> Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
11.	<i>Самостоятельные занятия.</i> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
12.	<i>Совершенствование организаторских умений.</i> Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	1	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Лыжная подготовка – 12 часов</b>			
1.	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i>	10	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,



	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)		выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
2.	Знания. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
<b>Элементы единоборств - 8</b>			
1.	Освоение техники владения приёмами. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	2	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
2.	Развитие координационных способностей. Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
3.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах	2	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
4.	Знания. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых	1	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных



	качеств. Техника безопасности. Гигиена борца		тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах
5.	Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
6.	Освоение организаторских умений. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	1	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала

### Самостоятельные занятия физическими упражнениями – 8 часов

1.	Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	0,5	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля
2.	Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	0,5	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания
3.	Совершенствуйте координационные способности. Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	0,5	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности
4.	Ритмическая гимнастика для девушек. История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения	4	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев

5.	<i>Атлетическая гимнастика для юношей.</i> История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп		Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики
6.	<i>Оздоровительный бег.</i> История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	0.5	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом
7.	<i>Аэробика.</i> История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики	2	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики
8.	<i>Рефераты и итоговые работы.</i> <i>Для освобожденных учащихся.</i>	--	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

## 11 класс

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотрено Рабочей программой	Основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте - 8 часов (в процессе занятий по 10 минут)</b>			
1.	<i>Правовые основы физической культуры и спорта.</i> Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спор том. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)		Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»

2.	<p><i>Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i></p> <p>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения, как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека, и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу</p>		<p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения</p>
3.	<p><i>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</i></p> <p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>		<p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>

4.	<p><i>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье</p>		<p>Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры</p>
5.	<p><i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб</p>		<p>Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб</p>
6.	<p><i>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.</i></p> <p>Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)</p>		<p>Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля над состоянием организма и физической подготовленностью</p>
7.	<p><i>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.</i></p> <p>Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и</p>		<p>Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её</p>

	проведение. Командные и лично-командные соревнования		предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»
8.	<i>Способы регулирования массы тела человека.</i> Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела		Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения
9.	<i>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</i> Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоэробики, акваэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств		Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады
10.	<i>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.</i> Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности

#### Баскетбол – 8 часов

1.	<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
----	---	---	--

2.	<i>Совершенствование ловли и передачи мяча.</i> Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
3.	<i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
4.	<i>Совершенствование техники бросков мяча.</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
5.	<i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
6.	<i>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
7.	<i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

8.	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
<b>Волейбол – 20 часов</b>			
1.	<i>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
2.	<i>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</i> Варианты техники приёма и передачи мяча	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
3.	<i>Совершенствование техники подачи мяча.</i> Варианты подачи мяча	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
4.	<i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

5.	<i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночный и двойной), страховка	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
6.	<i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
7.	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха

**Футбол (Юноши)- 6 часов**

1.	<i>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	0,5	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
2.	<i>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.</i> Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	0,5	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности



3.	<p><i>Совершенствование техники ведения мяча.</i></p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	0,5	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
4.	<p><i>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>	0,5	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
5.	<p><i>Совершенствование техники защитных действий.</i></p> <p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p>	0,5	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
6.	<p><i>Совершенствование тактики игры.</i></p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	0,5	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
7.	<p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>	0,5	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>

8.	<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>	0,5	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
9.	<p>Развитие выносливости. Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>	0,2	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
10.	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной</p>	0,2	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

	частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		
11.	<i>Углубление знаний о спортивных играх.</i> Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	0,2	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры
12	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	0,2	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

13.	Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий	0,2	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр
Содержание пунктов 8-13 применительно ко всем изучаемым спортивным играм.			
<b>Лепта (Девушки)- 6 часов</b>			
1.	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения за игроком, передвижение под мяч, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
2.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Варианты техники ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча на месте и в движении; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
3.	Совершенствование техники ударов битой по мячу. Варианты ударов битой по мячу	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи, ударов; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
4.	Совершенствование техники защитных действий. Варианты расстановки защитников в поле, смещение игроков защиты во время перебежки.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

5.	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите (игра в «поле», в «городе»)	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
6.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам лапты. Игра по правилам. Игровые задания	1	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха

#### Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов

	Юноши	Девушки		
1.	Совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	0,5		Чётко выполняют строевые упражнения
2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмет. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	2		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
3.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Ю: Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами. Д: Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	2		Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
4.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ю: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись,	2		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений

	<p>сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад</p> <p>Д: Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом</p>		
5.	<p><i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i></p> <p>Ю: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120—125 см (11 кл.)</p> <p>Д: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	2	Описывают технику данных упражнений
6.	<p><i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i></p> <p>Ю: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Д: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>	5	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
7.	<p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в</p>	0,5	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей

	глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика		
8.	<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p><b>Ю:</b> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p> <p><b>Д:</b> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах</p>	0,5	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
9.	<p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча</p>	0,5	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
10.	<p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p>	0,5	Используют данные упражнения для развития гибкости
11.	<p><i>Знания.</i></p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах</p>	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
12.	<p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p>Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

13.	Овладение организаторскими умениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	0,5	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
-----	--	-----	---

**Легкая атлетика – 20 часов**

	Юноши	Девушки		
1.	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег		3	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
2.	Совершенствование техники длительного бега. <b>Ю:</b> Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м. <b>Д:</b> Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м.		2	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
3.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега		3	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,



			соблюдают правила безопасности
4.	<p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i></p> <p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>	2	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
5.	<p><i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i></p> <p><b>Ю:</b> Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 х 2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>Д:</b> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного</p>	5	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

	разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд вверх на дальность и заданное расстояние		
6.	<i>Развитие выносливости.</i> <b>Ю:</b> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. <b>Д:</b> Длительный бег до 20 мин.	0,5	Используют данные упражнения для развития выносливости
7.	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	0,5	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
8.	<i>Развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	0,5	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
9.	<i>Развитие координационных способностей.</i> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	0,5	Используют данные упражнения для развития координационных способностей
10.	<i>Знания.</i> Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

	занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований		
11.	<i>Самостоятельные занятия.</i> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
12.	<i>Совершенствование организаторских умений.</i> Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	1	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

#### Лыжная подготовка – 12 часов

1.	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	10	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
2.	<i>Знания.</i> Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах

#### Элементы единоборств – 8 часов

1.	<i>Освоение техники владения приёмами.</i> Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя.	3	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
----	--	---	---

	Учебная схватка		Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
2.	Развитие координационных способностей. Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
3.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах	1	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
4.	Знания. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	1	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах
5.	Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
6.	Освоение организаторских умений. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	1	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями – 8 часов</b>			
1.	Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	0,5	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля
2.	Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	0,5	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих

			занятий. Используют приобретённые навыки закаливания
3.	<p><i>Совершенствуйте координационные способности.</i></p> <p>Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта</p>	0,5	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности
4.	<p><i>Ритмическая гимнастика для девушек.</i></p> <p>История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очерёдность их выполнения</p>	3	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев
5.	<p><i>Атлетическая гимнастика для юношей.</i></p> <p>История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп</p>		Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики
6.	<p><i>Оздоровительный бег.</i></p> <p>История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях</p>	0,5	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом
7.	<p><i>Аэробика.</i></p> <p>История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики</p>	3	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики
8.	<p><i>Рефераты и итоговые работы.</i> (для освобожденных уч-ся)</p>	--	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 11 класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

**Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение образовательной деятельности.**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.2	<b>Учебники для учащихся:</b> В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2020г. <b>Пособия для учителя:</b> А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. Концепция духовно -нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М.: Просвещение, 2009г. В.И. Лях, Физическая Культура. Методические рекомендации.10-11 классы. – М.: Просвещение, 2017г	1 ученик 1 1	
2	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	Стенка гимнастическая	Г	
	Бревно гимнастическое напольное	Г	
	Бревно гимнастическое высокое	Г	
	Козёл гимнастический	Г	
	Конь гимнастический	Г	
	Перекладина гимнастическая	Г	
	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
	Мост гимнастический подкидной	Г	
	Скамейка гимнастическая Жесткая	Г	
	Комплект навесного оборудования	Г	
	Скамья атлетическая наклонная	Г	
	Гантели наборные	Г	
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	Г	
	Мяч малый (теннисный)	К	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Палка гимнастическая	К	
	Обруч гимнастический	К	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Палка гимнастическая	К	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Щит баскетбольный игровой из оргстекла	Д	
	Кольцо баскетбольное	Г	
	Мячи баскетбольные	Г	
	Жилетки игровые с номерами	К	
	Волейбольный комплекс	Д	
	Мячи волейбольные	К	
	Мячи футбольные	К	
<i>Средства первой помощи</i>			

	Аптечка медицинская	1 шт	
	<b>Спортивный зал</b>		
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	4	
	Кабинет учителя	1	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1экз); К-комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г- комплект. Необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.