


Краснодарский край Крыловский район станица Новопашковская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 8 имени Героя Советского Союза
Семена Григорьевича Хребто станицы Новопашковской
муниципального образования Крыловский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2022 года протокол №1
Председатель  Гурсунова Г.Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования среднее общее образование 10-11 классы

Количество часов 136 часа

Учитель Седышев Николай Леонидович

Планирование составлено на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 №2/16-з).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол, футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена

в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

— характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

— определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

— вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

— проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

— преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

— осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения..

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастической скамейке (девочки), упражнения по акробатике (мальчики, девочки). Упражнения со скакалками и обручами.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол, футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры).

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы программы	Рабочая программа	
		Классы	
		10	11
I	Физическая культура как область знаний		
1	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	В процессе урока	
2	<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	В процессе урока	
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока	
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий	
III	Физическое совершенствование		
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели	
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	10
2.2	Легкая атлетика	12	12
2.3	Спортивные игры:	40	40
2.3.1	Гандбол	12	12
2.3.2	Футбол	10	10
2.3.3	Баскетбол	12	12
2.3.4	Волейбол	6	6
2.4	Кроссовая подготовка	6	6
Всего:		68	68
Итого:		136	

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10—11 классы 2 ч в неделю, всего 136 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать		
Физическое развитие человека	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 10—11 классы</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>
	<p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 10—11 классы</p> <p>Опорно-двигательный аппарат мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека</p> <p>Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушений и коррекции</p>
	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>

	<p>10—11 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>	
	<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям 10—11 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участ в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 10—11 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
<p>Оценка эффективное занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способ выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям 10—11 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способ освоения новых двигательных действий (движений). Техник; движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых: двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>

Здоровье и здоровый образ жизни	<p>10—11 классы</p> <p>Общие гигиенические правила: режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>
Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	<p>10—11 классы</p> <p>Причины возникновения травм: и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
История и современное развитие физической культуры	<p>10—11 классы</p> <p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). ВФС ГТО</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
Олимпийское движение в России.	<p>10—11 классы</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	<p>Олимпиады: странички истории</p> <p>10—11 классы</p> <p>Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр</p>	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы**Баскетбол 20 ч**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	10—11 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности!
Освоение ловли и передач мяча	10—11 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности!
Освоение техники ведения мяча	10—11 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности!
Овладение техникой бросков мяча	10—11 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности!
Освоение индивидуальной техники защиты	10 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 11 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности!
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	10 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 11 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	10 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

	11 класс Совершенствование техники	
Освоение тактики игры	10—11 классы Дальнейшее закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслоу восьмёрка»)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	10—11 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляя судейство игры. Выполняют правила игры уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Гандбол 24ч		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	10—11 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	10—11 классы Совершенствование техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности!
Освоение техники ведения мяча	10—11 классы Совершенствование техники движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой бросков мяча	<p>10 класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.</p> <p>11 класс Совершенствование техники бросков мяча Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>10—11 классы Совершенствование индивидуальной техники защиты</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещения владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	<p>10—11 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом развитие кондиционных и координационных способностей</p>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	<p>10 класс Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p>11 класс Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря защитником. Взаимодействие трёх игроков</p>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>10 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p> <p>11 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха
Футбол 12ч		

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	10—11 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	10 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 11 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	10—11 классы Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	10—11 классы Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	10—11 классы Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	10—11 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	10—11 классы Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её

		в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	10—11 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексно развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол 24ч		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	10—11 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	10 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 11 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к це.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	10 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 11 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и времени параметров движения способностей к согласованию)	10 класс Дальнейшее обучение технике движений. 11 класс Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	10 класс Дальнейшее развитие выносливости. 11 класс Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма в время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростные скоростно-силовых способностей	10—11 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скорости и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма в время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой пода	10 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 11 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

I Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 10 и II классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 8—9 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

Содержание куре	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Освоение техники прямого нападающего уда	10 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 11 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		техники игровых приёмов действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	10—11 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	10—11 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	10 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 11 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
Знания о спортивной игре	10—11 классы Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилам техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	10—11 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	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

Овладение организаторским и умениями	10—11 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстника совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектование команды, подготовке места проведения игры
--------------------------------------	--	--

Гимнастика 20ч

Освоение строевых упражнений	10 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
	11 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	10—11 классы Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	10—11 классы Совершенствование двигательных способностей помощью тренажёров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	10 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) 11 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	10 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 11 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных	10—11 классы Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические


		названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой	10—11 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скорости сило-вых способностей	10—11 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости!	10—11 классы Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Физическое развитие человека	10—11 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	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!
Овладение организаторским и умениями	10—11 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика 24ч		
Овладение техникой спринтерского бега	10 класс Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м. 11 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальные

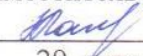
		режим физической нагрузки контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	<p>10 класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.</p> <p>11 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>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>
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>10 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>11 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

Развитие скорости силовых способностей	10 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 11 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Физическая культура человек.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений.направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности щ занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организац самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Кроссовая подготовка 12ч		
	10-11 класс Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями на местности. Бег с преодолением препятствий на местности. Прыжки через препятствия на точность приземления. Варианты бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Равномерный бег(мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут)	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	10—11 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред метами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта	10—11 классы Повышение общей физической подготовленное для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, гандболистов, баскетболистов и волейболистов.	Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Тренировку начинаем с разминки	10—11 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки

Повышайте физическую подготовленность	10—11 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

СОГЛАСОВАНО
 Протокол №1 заседания ШМО
 от _26_ августа 2022 г.

Руководитель ШМО
 Е.О.Арутюнян

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УР
 Н.А.Лапченко
 29 августа 2022 г.