

Краснодарский край
Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 56 станицы Варениковской
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30 августа 2022 года протокол № 1

Председатель _____ Н.С. Погодина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) *среднее общее образование, 10-11 классы*

Количество часов *170*

Учитель *Портнова Ольга Сергеевна, учитель физической культуры МБОУ
СОШ №56*

Программа разработана *в соответствии с ФГОС среднего общего
образования*

С учетом *примерной рабочей программы среднего общего образования по
физической культуре*

С учетом УМК «*Физическая культура*» для 10-11 классов, автор *Лях В.
И., – М.: Просвещение, 2019*

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Личностные результаты имеют направленность на решение задач воспитания, развития и социализации обучающихся средствами предмета, в том числе в части:

10 класс:

1. *Гражданского воспитания:*

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- активное участие в физкультурно - оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2. *Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. *Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:*

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;
- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость,

благородство.

4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;

- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения

уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

11 класс:

1. Гражданского воспитания:

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;

знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;

повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):

- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объёма специальной терминологии.

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

-сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Метапредметные результаты

10 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;

11 класс:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 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.

Предметные результаты

10 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;

11 класс:

- 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.

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

Выпускник 10 класса на базовом уровне научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 10 класса получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
 - выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

2. Содержание учебного предмета

10-11 класс

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

История и современное развитие физической культуры

Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.

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

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

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание,

обливание, душ, купание в реке, хождение босиком), приобретённых в начальной и основной школе.

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

Гимнастика (юноши): Общая и специальная физическая подготовка.

Общefизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.

Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.

Гимнастика с элементами акробатики.

Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.

Гимнастические упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).

Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.

Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

лазание по горизонтальному и наклонному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

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

Самбо: Специально-подготовительные упражнения

Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.

Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники.

Использование упражнений в парах и тройках.

Техническая подготовка. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Направления проектной деятельности

10 класс

Проект №1 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте».

Проект № 2 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «Роль и значение физической культуры в развитии общества».

Проект №3 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни».

Проект №4 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями».

Проект №5 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и самоконтроль за их эффективностью».

11 класс

Проект № 1 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности (на примере одной из систем)».

Проект № 2 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «Выдающиеся достижения отечественных олимпийцев (на примере одного из видов спорта, входящих в олимпийскую программу)».

Проект № 3 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «История Олимпиад современности».

Проект № 4 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «История возникновения и развития физической культуры в мире (в России)».

Проект № 5 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «Базовые виды спорта школьной программы (на примере одного из видов, освоение техники и тактики, комплексное развитие психомоторных способностей)».

Проект № 6 для самостоятельного выполнения. Проектные задания по теме «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по Самбо».

Использование резервного времени с аргументацией.

Резервное время программой не предусмотрено.

**Примерное распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	60	94
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7
1.2	Спортивные игры	25	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9	11
1.4	Лёгкая атлетика	14	15
1.5	Элементы единоборств	5	5
1.6	Самбо	0	34
2	Вариативная часть	8	8
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (Кроссовая подготовка)	4	3
2.2	По выбору учителя, учащихся , определяемых самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта (волейбол)	4	5
	Итого	68	102

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

<i>Разделы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
10 класс					
Базовая часть	60				
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте					
Основы знаний о физической культуре	7	Правовые основы физической культуры и спорта	1	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»	1-7
		Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт и профилактика заболеваний и укреплении здоровья.	1	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Готовят 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.	1-7
		Правила поведения, техника безопасно	1	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила	6-8

		сти и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями		техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	
		Основные формы и виды физических упражнений	1	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	1-8
		Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	1	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	1-8
		Адаптивная физическая культура	1	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр	1-8
		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1	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	1-8

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы					
Спортивные игры					
Баскетбол	6	Совершение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	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	1-8
		Совершение ловли и передачи мяча	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	1-8
		Совершение техники ведения мяча	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	1-8
		Совершение техники бросков мяча	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	1-8
		Совершение	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий;	1-8

		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	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1-8
Гандбол	5	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1-8
		Совершенствование ловли и передачи мяча	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	1-8
		Совершенствование бросков мяча	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	1-8

				техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1-8
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Организуют совместные занятия гандболом 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.	1-8
Волейбол	7	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1-8
		Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1	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	1-8
		Совершенствование техники подачи мяча	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со	1-8

				сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Совершенство техники нападаю щего удара	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1,6,7
		Совершенство техники защитных действий	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; 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	1,6,7,8
		Совершенство тактики игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1-8
		Овладени е игрой и комплекс ное развитие психомот орных способнос тей	1	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.	1-8
Футбол	7	Совершенство техники	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения,	1-8

		передвижения, остановок, поворотов и стоек		остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	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	1-8
		Совершенствование техники ведения мяча	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	1-8
		Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения приёмами мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1-8
		Совершенствование техники защитных действий	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	1-8
		Совершенствование	1	Взаимодействуют со сверстниками в	1-8

		ствование тактики игры		процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		Овладени е игрой и комплекс ное развитие психомот орных способнос тей	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень устомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1-8
		Развитие вынослив ости		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости	1-8
		Развитие скоростн ых скоростно -силовых способнос тей		Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно- силовых способностей	1-8
		Углублен ие знаний о спортивн ых играх		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.	1-8
		Самостоя тельные занятия		Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за	1-8

				физической нагрузкой во время этих занятий.	
		Овладение организаторскими умениями		Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.	1-8
Гимнастика с элементами акробатики	9	Совершенствование строевых упражнений	1	Чётко выполняют строевые упражнения	1-8
		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	1-8
		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	1-8
		Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	1-8
		Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	Описывают технику данных упражнений	1-8
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	1-8
		Развитие координационных	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных	1-8

		способностей		способностей	
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	5-8
		Развитие скоростно-силовых способностей	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6-8
		Развитие гибкости		Используют данные упражнения для развития гибкости	
		Знания		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.	1-8
		Самостоятельные занятия		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1-8
		Овладение организаторскими умениями		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	1-8
Лёгкая атлетика	14	Совершенствование техники спринтерского бега	1	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	1-8

				беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование техники длительного бега	1	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	1-8
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	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	1-8
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	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 способности, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	1-8
		Совершен	2	Описывают и анализируют технику	1-8

		ствование техники метания в цель и на дальность		выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Развитие выносливости	1	Используют данные упражнения для развития выносливости	1-8
		Развитие скоростно-силовых способностей	2	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1-8
		Развитие скоростных способностей	1	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	1-8
		Развитие координационных способностей	1	Используют данные упражнения для развития координационных способностей	1-8
		Знания	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	1-8
		Самостоятельные занятия	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1-8
		Совершенствование	1	Составляют комбинации упражнений, на-	1-8

		организаторских умений		направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	
Элементы единоборств	5	Освоение техники владения приёмами	1	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.	1-8
		Развитие координационных способностей	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	1-8
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	1-8
		Знания	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	1-8
		Самостоятельные занятия	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1-8
		Освоение организаторских умений		Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие	1-8

		орских умений		соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.	
Вариативная часть	8				
Кроссовая подготовка	4	Совершенствование техники длительного бега	4	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	1-8
Волейбол	4	Совершенствование техники приёма и передачи мяча в составленных комбинациях	1	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	1-8
		Совершенствование техники нападающего удара в комбинациях из освоенных элементов	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1-8
		Совершенствование техники защитных	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и	1-8

		действий в одиночно м и в двойном блокировании, страховка		осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Совершение тактики игры при нападении и защите	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1-8
Итого	68				
11 класс					
Основы знаний о физической культуре	7	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью	1-7
		Основы организации двигательного режима	1	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	2-6
		Организация и проведение спортивных массовых соревнований	1	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На	2-7

				основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»	
		Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.	1	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. 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	1-8
		Вредные привычки и их профилактика средствами и физической культуры	1	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему	1-8
		Современные спортивные-оздоровительные системы физических упражнений	1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады	1-8
		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	1	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	4	Совершенство ловли и передачи мяча	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	1-8
		Совершенство техники бросков мяча	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	
		Совершенство техники защитных действий	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	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
Гандбол	4	Совершенство ловли и передачи мяча	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	1-8

				в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование техники ведения мяча	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	
		Совершенствование техники защитных действий	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	
		Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
Волейбол	9	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стойки	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1-8
		Совершенствование	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи	

		техники приёма и передачи мяча, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения		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	
		Соблюдение правил техники безопасности при приёме и передачи мяча	1	Соблюдают правила безопасности при приёме и передачи мяча	
		Соблюдение правил техники безопасности при выполнении нападающего удара. Выявление ошибок, их устранение при совершенствовании техники нападающего удара	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности при выполнении нападающего удара.	
		Блокирование мяча после нападающего удара	1	Совершенствование техники блокирования мяча после нападающего удара; Составляют комбинации из освоенных элементов техники блокирования мяча после 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 при выполнении блокирования мяча.	
		Совершенствование одиночного и двойного блокирования	1	Совершенствование техники одиночного и двойного блокирования мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники блокирования мяча после 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 при выполнении блокирования мяча.	
		Совершенствование тактики игры, выбор модели тактических действий	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, правила судейства	1	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.	
		Учебная игра с практическим судейством	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	
Мини-футбол	5	Совершенствование техники ударов по	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и	1-8

		мячу и остановок мяча		осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения приёмами мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование техники защитных действий	1	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	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	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	
		Совершенствование координационных способностей через	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	

		игровые комбинации			
Гимнастика с элементами акробатики	11	1. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	1-8
		2. Освоение и совершенствование висов и упоров	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	
		3. Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	Описывают технику опорных упражнений	
		4. Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	
		5. Развитие координационных способностей	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	
		6. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
		7. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей в играх	

		ости в играх			
		8.Развитие скоростно-силовых способностей специальными упражнениями и в играх	1	Используют специальные упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей	
		9.Развитие гибкости (комплекс упражнений без предметов и с предметами)	1	Используют данные упражнения с предметами и без предметов для развития гибкости	
		10.Совершенствование знаний по теме «Гимнастика»	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.	
		11.Овладение организаторскими умениями при проведении занятий гимнастикой	1	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
Лёгкая атлетика	15	Совершенствование техники спринтерского бега	1	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	1-8

				физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	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 способности, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2	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	
		Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие выносливости при выполнении л/а упражнений	2	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 при метании. Развитие выносливости при выполнении л/а упражнений	
		Развитие выносливости при выполнении л/а упражнений	1	Используют данные л/а упражнения для развития выносливости	
		Развитие координационных способностей при выполнении л/а упражнений	3	Используют данные упражнения для развития координационных способностей	
		Развитие скоростно-силовых способностей при выполнении л/а упражнений	2	Используют легкоатлетические упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
		Совершенствование техники выполнения	1	Составляют комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить	

		легкоатлетических упражнений, правил проведения соревнований		соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	
		Самостоятельное проведение занятий по лёгкой атлетике, приёмы самоконтроля	1	Составляют комбинации легкоатлетических упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Владеют приёмами самоконтроля.	
Элементы единоборств	5	Совершенствование техники владения приёмами единоборств	1	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.	1-8
		Развитие координационных способностей в единоборствах и подвижных играх	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости по индивидуальному плану	1	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
		Применение знаний	1	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья,	

		по теме в практических упражнениях		Основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах	
		Самостоятельные занятия единоборствами, приёмами самоконтроля	1	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Самбо	34	История и современное развитие физической культуры	1	Владеют информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно- спортивного и оздоровительного характера. Знают компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации	1-8
		Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Знают основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знают о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Знают историю и современное развитие Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	
		Физическая культура человека	1	Знают о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Знают и осознают понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.	
		Упражнения на развитие	1	Знать и выполнять	

		силы мышц нижних и верхних конечностей в различных исходных положениях —стоя, сидя, лёжа		общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела. Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.	
		Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него	1		
		Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами и спортивной гимнастики с элементами акробатики: перевороты.	1	Выполняют различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организуют и самостоятельно проводят занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявляют качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Умеют	
		Акробати	1		

		ческие комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок, кувырок вперёд через препятствие, переворот боком.		контролировать координацию своих движений. Умеют оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	
		Акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки).	1		
		Опорные прыжки (юноши): прыжок ноги врозь через коня (в длину), (девушки): прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).	1	Умеют технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрируют динамику развития физических качеств. Умеют технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимают значимость гимнастических упражнений прикладного значения.	

		Совершенство опорных прыжков (юноши): прыжок ноги врозь через коня (в длину) , (девушки) : прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).	1	Умеют технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрируют динамику развития физических качеств. Умеют технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимают значимость гимнастических упражнений прикладного значения.	
		Зачёт-опорные прыжки (юноши): прыжок ноги врозь через коня (в длину) , (девушки) : прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).	1	Умеют технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрируют динамику развития физических качеств. Умеют технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимают значимость гимнастических упражнений прикладного значения.	
		Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине	1	Умеют технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрируют динамику развития физических качеств. Умеют технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимают	

				значимость гимнастических упражнений прикладного значения.	
		Упражнения в висах и упорах, с гантелями	1	Умеют технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрируют динамику развития физических качеств. Умеют технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимают значимость гимнастических упражнений прикладного значения.	
		Упражнения с набивным и мячами	1	Умеют технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрируют динамику развития физических качеств. Умеют технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимают значимость гимнастических упражнений прикладного значения.	
		Упражнения с гимнастической скамейкой	1	Умеют технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрируют динамику развития физических качеств. Умеют технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимают значимость гимнастических упражнений прикладного значения.	
		Упражнения на гимнастической стенке	1	Умеют технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрируют динамику развития физических качеств. Умеют технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимают значимость гимнастических упражнений прикладного значения. Мотивированность к занятиям гимнастикой.	
		Полоса препятствий с использованием	1	Умеют технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрируют динамику развития физических качеств.	

		анием гимнастического инвентаря и упражнений.		Умеют технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Соблюдают технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимают значимость гимнастических упражнений прикладного значения. Мотивированность к занятиям гимнастикой.	
		Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.	1	Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	
		Совершение различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падения	1	Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	
		Самостраховка на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.)	1	Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	
		Ознакомление с приёмами	1	Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	

		самостраховки на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).		Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	
		Усложнение специально подготовительных упражнений для техники.	1	Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	
		Совершенствование усложнений специально подготовительных упражнений для техники.	1	Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	
		Использование специально подготовительных упражнений в парах.	1	Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	
		Использование специально подготовительных упражнений в тройках.	1	Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	
		Совершенствование приёмов, изученных	1	При изучении приёмов самозащиты используют материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы,	

		х на предыдущих этапах подготовки.		удержания).	
		Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) рукава, руки, отворота одежды.	1	При изучении приёмов самозащиты используют материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).	
		Самозащита. Освобождение от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.	1	Умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты	
		Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с рукавами и без рук.	1	Умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты	
		Освобождение от захватов за шею (попыток	1	Умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты	

		удушений) пальцами рук, плечом и предплеч ьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			
		Игры – задания по тактическ ой подготовк е.	1	Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	
		Совершенство вание игр – заданий по тактическ ой подготовк е.	1	Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	
		Схватки по заданию в парах и в группах занимаю щихся.	1	Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	
		Моделиро вание ситуаций самозащи ты.	1	Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	
Вариативная часть	8				
Кроссовая подготовка	3	Бег по пересечённой местности до 1500 м. Эстафеты беговые.	1	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,	1-8

				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Кроссовый бег	1	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	
		Тест-бег 3000м (юноши) и 2000 м (девушки)	1	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.	
Волейбол	5				
		Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1	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	1-8
		Совершенствование техники подачи мяча	1	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	
		Совершен	1	Составляют комбинации из освоенных	

		ствование техники нападаю- щего удара, комбина- ции из освоенны х элементов		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	
		Совершен- ствование техники защитных действий	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; 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	
		Совершен- ствование тактики игры в нападени и в защите	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
	102				

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры
«Искусство и спорт» МБОУ СОШ № 56
от 29 августа 2022 года № 1

Л.М.Новикова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ №56

Ж. В. Лукьянова

29 августа 2022 года

