

Муниципальное образование Щербиновский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Екатерины Ивановны Гишко
муниципального образования Щербиновский район
станция Старощербиновская

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30. 08 2022 года
протокол № 1
Председатель
_____ А.В.Попова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование 10-11 класс

Количество часов: 204 часов
10класс-102ч.
11класс-102ч.

Учитель Кравцова Е.В., Квач Т.Н.

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) и рабочей программы физическая культура с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» (одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 7 июля 2021г.№3).

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы ООО достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1.ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

10 класс

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России

11 класс

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству

2.ГРАЖДАНСКОГО ВОСПИТАНИЯ

10 класс

-знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму

11 класс

-готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей

3.ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ:

10 класс

-осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

11 класс

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

4.Эстетического воспитания:

10 класс

-формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

11 класс

-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.Ценности научного познания:

10 класс

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

11 класс

-овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;

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

6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

10 класс

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в соревновательной и игровой деятельности;

-умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

11 класс

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

- навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека

7. Трудового воспитания:

10 класс

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

11 класс

-осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8.Экологического воспитания:

10 класс

-повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

11 класс

-экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практики.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» обучающихся 10 класса

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- умение получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- умение усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- умение овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- умение овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях

физическими упражнениями;

-умение овладевать знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

-сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

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

-способность формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-способность оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной,

общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятии ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи;

- умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- культуру движения, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно

оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату 700гр-ю, 500гр-д с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма в коридор 10м;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх ,пяти элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях (девушки); опорные прыжки через коня в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх. пяти элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в

разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» обучающихся 11 класса

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- патриотизм, любовь и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- способность получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- способность усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- способность владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их

возрастно-половым нормативам;

-умение овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-умение овладевать знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

-умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

-коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-способность предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

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

-способность владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-способность владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

-развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства

и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи; владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

-формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво;

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

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

-владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

-владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

-знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

-владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
-владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

-понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
-овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
-приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
-обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
-оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
-получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый гранату 700гр-ю, 500гр-д с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма в коридор 10м; метать гранату с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10— 12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх, пяти элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях (девушки); опорные прыжки через коня в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх, пяти элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;

- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;	• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической	• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	<i>спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>
• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	<i>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
• 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	<i>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>
• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	<i>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по	

укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	
• 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.	
Физическое совершенствование	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Критериями оценивания предметных результатов являются качественные (степень овладения знаниями, способами физкультурной деятельности, двигательными умениями и навыками) и количественные (динамика физической подготовленности) показатели.

При оценивании знаний по предмету **«Физическая культура»** учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1–2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1–2 недочёта в последовательности излагаемого.	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)

Для оценивания **способов физкультурной деятельности** могут использоваться методы: письменные и устные работы, практические и творческие работы, наблюдения.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий .	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий.	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий.
--	---	--	--

Для оценивания техники выполнения двигательного действия используются методы: наблюдения, контроль техники выполнения упражнений.

Критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется уверенно, слитно, свободно.	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.	Двигательное действие не выполнено.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительной динамики при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо учитывать индивидуальные

особенности обучающихся (физическое развитие, особенности телосложения, психологические и физиологические особенности). Для оценивания уровня физической подготовленности используются контрольные испытания (тесты).

Критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов может являться защита итогового индивидуального проекта. Продуктом проектной деятельности могут быть:

- письменная работа (реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
- творческая работа, представленная в виде выполнения физических упражнений, компьютерной программы и др.;
- материальный объект, макет, иное конструкторское изделие.

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №081447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.
- Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Контрольные тесты и упражнения

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

Оценки Упражнения	кл	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, сек	5	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
	6	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
	7	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше
Бег 300м, мин, сек	5	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
	6	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0, 59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
	7	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0, 56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, мин, сек	5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
	6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
	7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, мин, сек	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 -7,50	7,51 и больше
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше

Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 - 6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 - 6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3х10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 - 11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 - 10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 - 9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 - 110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 - 120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184 - 124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 - 36	35 и меньше	50 и больше	49 - 31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 - 46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол – во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 - 21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 - 13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 - 19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше

Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 -13	12 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше
ФУТБОЛ							
Жонглирование мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 -7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток,	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3

количество раз							
ГАНДБОЛ							
Броски мяча на дальность	5	-	-	-	-	-	
	6	20 и больше	19 -15	14 и меньше	25 и боль ше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 -16	15	26 и боль ше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и боль ше	17 -12	11 и меньше
	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и боль ше	17 -13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с р- 2 м и ловля кол-во раз за 10 с	5	-	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6 -4	3 и меньше	8 и боль ше	7 -5	4 и меньше
	7	8 и больше	7 - 5	4 и меньше	9 и боль ше	8 - 6	5 и меньше

**Уровень физической подготовленности учащихся 10 – 11 классов по лёгкой атлетике
(А.А. Зданевич, 1998)**

(Физическая культура. Методические рекомендации.

10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. –
стр.93)

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 100 м, с	13-14	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
		14 -15	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
2.	Прыжок в длину с разбега, см	13 -14	310	370	410	260	310	360
		14 -15	330	380	430	290	330	370
3.	Прыжок в высоту с разбега, см	13 -14	105	120	130	95	105	115
		14 -15	110	125	130	100	110	115
4.		13 -14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00

	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	14 -15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
5.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13 -14	28	37	42	17	21	27
		14 -15	32	40	45	18	23	28
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 102 ч, в 11 классе – 102 часов. Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 204 часов (34 учебных недели) на два года обучения (по 3 ч в неделю).

УМК используемые в реализации программы включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в учебном году.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость,

способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15).

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

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

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22

марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года).

7. Приказы Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 465 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».

9. Приказ Министерства просвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

11. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648-20).

12. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21).

13. Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24 декабря 2020 г. № 3476 «Об утверждении порядка

организации индивидуального отбора при приеме либо переводе в государственные и муниципальные общеобразовательные организации Краснодарского края для получения основного общего и среднего общего образования с углубленным изучением отдельных учебных предметов или для профильного обучения».

14. Примерная Программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

15. Концепции, утвержденные протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.:

«Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

16. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы»

17. Указ президента Российской Федерации от 24.03.2014г № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

18. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

19. Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 - 2021 годы».

20. Приказ Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.012016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической

¹Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

1 Физическая культура как область знаний

1.1 История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Развитие самбо в России.

1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Понятие о технике самбо.

Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка.*

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

1.3 Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

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

2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

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

3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

3.2.1 Модуль «Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

3.2.2 Модуль «Легкая атлетика»: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

3.2.3 Модуль «Спортивные игры»: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

3.2.4 Модуль «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения. Самбо. Приемы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебные схватки по заданию. Игры – задания.

3.2.5 Кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

4.1 Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

4.2 Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

4.3 Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10- 11 классов

№. раздела, модуля темы обще	ТЕМЫ	Об щее кол- во часо в	КЛАССЫ	
			10	11
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	12	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	4	2	2
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и	2	1	1
1.3	Физическая культура человека	2	1	1
Раздел 2	Способы физкультурной деятельности			

2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	1	1
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	184	92	92
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):			
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	24	12	12
Модуль 2	Легкая атлетика	32	16	16
Модуль 3	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола	48	24	24
Модуль 4	Самбо	66	33	33
Модуль 5	Кроссовая подготовка	10	5	5
Раздел 3.3	Прикладно – ориентированная деятельность	4	2	2
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности			
4.1	Региональный компонент	8	4	4
Модуль 3	Спортивные игры с элементами гандбола	8	4	4

10 класс					
Раздел	ко л- во час ов	темы	к о л- в о ч а с о в	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)	О сновные направл ения воспита тельной деятель ности

1. Физическая культура как область знаний	6				
1.1.История и современное развитие физической культуры		Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	1	Л: характеризуют применяя соответствующие понятия и термины; Р: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.Олимпийские игры как явление культуры человечества. П: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения спортивных клубов.	1,2,3
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) ВФСК «ГТО»		Физическая культура в разные общественно-экономические формации.	1	П: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; П:владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО» Р: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат	2,5,6
1.3Физическая культура человека		Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1	Познавательные: знать комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Регулятивные: применять комплексы упражнений	2,5,6 8

			1	для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.	
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Предметные: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФС «ГТО» Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результаты	3.5,6,7
		Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.			

2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой		Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	1	Р: знать режим дня и правила личной гигиены П: овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью; Л: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам. Р: демонстрировать основные показатели физического развития (рост, вес, ОГК, пульс).	2,3,5,6
3. Физическое совершенствование					
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.	1	П: знать комплексы упражнений для формирования правильного дыхания. Р: применять комплексы упражнений для формирования правильного дыхания. Л: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов. Познавательные: знать комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Регулятивные: применять комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и	2,3,4 5,6

				увеличения подвижности в суставах Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	90				
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	12				
Организующие команды и приемы	1	ТБ. Страховка, самостраховка. Повороты в движении. Эстафеты..	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	3,4,5 4,6
Акробатические упражнения	3	Два кувырка вперед слитно. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках(ю) «Мост» Переворот боком(Д). Акробатические	1 1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая	3,4,6

		соединения из 4-5 элементов		дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	
		К/У- Акробатические соединения из 4-5 элементов	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бр	3,4,5
Упражнения на и перекладине гимнастическом бревне	2	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(ю) Упражнения на гимнастическом бревне(Д).	1		4,6
		ВФСК «ГТО» К/У- подтягивание(ю), поднимание туловища (Д)	1		
Упражнения на и брусьях параллельных разновысоких	3	Подъем махом назад в сед ноги врозь(ю),. Из упора на н/ж опускание вперед в вис присев Сед боком на н/ж, соскок.(Д).	1		4,5,6
		Соединение из 4-5 элементов на брусьях р/в,п/п.			
		К/У- соединение из 4-5 элементов	1		
Опорный прыжок	2	Прыжок согнув ноги(ю). Прыжок боком (Д).	1		
		К/У -Прыжок согнув ноги(ю),прыжок боком (Д).	1		
Гимнастическая полоса препятствий		Полоса препятствий	1		
3.2.2 Легкая атлетика	16				

Беговые упражнения.	10				
Спринтерский бег	4	ВФСК «ГТО» ТБ. Бег с ускорением от 60 до 100 м; Тест 1-2	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	3,5,6
		ВФСК «ГТО» Низкий старт и стартовый разбег. Бег 100метров. Тест4	1		5,6
		ВФСК «ГТО» Бег 100 метров. Игра «Лапта» Тест 5.	1		5,6
		ВФСК «ГТО» К/у-бег 100 м. Игры по выбору.	1		
Длительный бег	6	ВФСК «ГТО» ТБ при беге. Бег 4 мин. . Игра «Лапта» Тест3.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	3,5,6
		ВФСК «ГТО» Бег 2000м. Игра «Лапта» Тест 6.	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.	5,6
		ВФСК «ГТО» Бег 3000 м без учета времени.	1		5,6
		ВФСК «ГТО» . К/у - бег 1000 м. Игры по выбору.	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	
		Бег в чередовании с ходьбой. Игры по выбору.	1		
		ВФСК «ГТО» К/Убег 2000м. Игры по выбору.	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	
Прыжковые упражнения	3				
		ВФСК «ГТО» ТБ. Разбег в прыжках в длину с разбега. П/ И"Прыжки по полоскам"	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют	4,5,

		ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Игры по выбору	1	и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6,7
		ВФСК «ГТО» К/у - прыжок в длину с разбега	1	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	
Упражнения в метание малого мяча	3		1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	3,4,5,6,7
		ВФСК «ГТО» ТБ. Фазы в метании мяча на дальность.	1	и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		ВФСК «ГТО» Метание м/м на дальность	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		ВФСК «ГТО» К/У- метание мяча на дальность			
3.2.3 Спортивные игры	23				
3.2.3.1 Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол	10				

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		ТБ. Сочетание элементов перемещения. «Салки» с различными вариантами.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	3,5,6
Освоение техники ведения мяча		Ведение мяча с сопротивлением защитника	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	3,5,6
		Различные варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра	1		
Освоение техники ловли и передачи мяча		К/у-передача мяча в парах. Учебная игра	1		
		Броски по кольцу в движении и после ловли. Учебная игра	1		
Овладение техникой бросков мяча		К/У-штрафные броски.	1		
		Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1		
Освоение индивидуальной техникой защиты		Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.	1	3,5,6,7	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Учебная игра 5х5	1		
3.2.3.2 Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол	9			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	3,5,6
Овладение техникой передвижений и стоек		ТБ. Сочетание изученных элементов перемещения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	
		Передача мяча над собой, во встречных колонах. Учебная игра	1		

Овладение техникой передачи и приема мяча		Прием мяча снизу после перемещения. Учебная игра	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	3,5,6
		К/У- Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам.	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	
Овладение техникой верхней прямой подачи		Верхняя прямая подача .	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
		К/У-Верхняя прямая подача.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	3,5,6
Освоение техники прямого нападающего удара		Прямой нападающий удар собственного подбрасывания. Круговая тренировка.	1	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	3,5,6
		Прямой нападающий удар после передачи	1		
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей		К/у-Учебная игра	1		3,5,6
3.2.3.3 Технико-тактические действия и приемы игры в Футбол	4				3,5,6
Овладение техникой передвижений		ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Круговая тренировка.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	5,6
Овладение техникой ведения мяча		Ведение мяча с изменением направления, «змейкой». Удары по воротам. Учебная игра.	1		

Овладение техникой ударов		Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
Освоение тактики игры-1ч		Учебная игра	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
3.2.4 Кроссовая подготовка	5			Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных	
		ВФСК «ГТО» Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1	передвижений, медленного и продолжительного бега.	3,5,6,7,8
		Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	1	Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	5,6,7
		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1		
		Кросс 2000 м-д,3000м-ю П/И: «Невод», «Вызов номеров»	1	Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	
		К/У- кросс 2000м-д,3000м-ю. Игры по выбору	1		
3.2.5 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»	32				
Основы знаний	1	Правила техники безопасности. История развития борьбы самбо.	1		5

				Знать и раскрывать историю зарождение и развитие борьбы самбо	
Специально-подготовительные упражнения Самбо	8	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	1	Знать лучших представителей самбо	3,5,6
		Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	
		Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук	1	Описывают технику изучаемых приемов.	5,6
		Удержание со стороны головы с обхватом туловища.	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения упражнений	5,6
		Удержание со стороны ног захватом туловища и руки.	2	Знать и применять на практике изучаемый материал	
		Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки	1	Знать и называть технических приёмов. Демонстрировать и применять их в технической подготовке.	
		Удержание со стороны ног захватом туловища и руки.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	

Приемы самостраховки	1		1	Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. Применять в практической деятельности	5,6
Специально-подготовительные упражнения для бросков	11	Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка	1	приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.	5,6
		Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено. Зацеп голенью снаружи	1	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.	5,6
		Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот.	1		5,6
		Обхват изнутри с захватом ноги	1	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.	3,5,6
		Активные и пассивные защиты от изученных бросков	2	Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	5,6
		Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди.	4	Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.	
		Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой	1		

		в подколенный сгиб ноги противника.		Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	
Техническая подготовка	9	Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота. Бросок захватом одноименной пятки изнутри.	1		5,6
		Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.	1		5,6
		Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног. Бросок через грудь, садясь	1		5,6
		Рычаг колена захватом голени руками	1		5,6
		Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи	1		
					5,6

Тактическая подготовка	1	Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи	1		3,5,6
Игры задания. Учебные схватки	1	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа	1		3,5,6
3.2. 6 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2				4,5,6,7
		Прыжки через вращающуюся скакалку. Игры по выбору			
		Эстафеты с использованием элементов легкой атлетики.			5,6
4.Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)	4				
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		ТБ. Сочетание изученных элементов передвижения	1		3,5,6
Освоение ловли и передачи мяча		Ловля и передача мяча в квадрате. Учебная игра.	1		3,5,6
Освоение техники ведения мяча		Ведение мяча в движении и бросок по воротам. Учебная игра.	1		5,6
Овладение техникой бросков мяча		К/У- семиметровый штрафной бросок	1		3,5,6,7

11 класс					
Раздел	ко л- во час ов	темы	к о л- в о ч а с о в	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)	О сновные направл ения воспита тельной деятель ности
1. Физическая культура как область знаний	6				
1.1.История и современное развитие физической культуры		Олимпийское движение в дореволюционной и современной России.	1	Л: характеризуют применяя соответствующие понятия и термины; Р: планировать последовательность действий с учетом конечного результата. Олимпийские игры как явление культуры человечества. П: интересно и доступно излагать знания об истории зарождения спортивных клубов.	1,2,3
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) ВФСК «ГТО»		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	П: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; П: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	2,5,6
		Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.			

				Познавательные: владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастной ступенью в ВФСК «ГТО» Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результата	
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой		Самоконтроль в процессе занятий физической культурой	1	Р: знать режим дня и правила личной гигиены П: овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью; Л: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам. Р: демонстрировать основные показатели физического развития (рост, вес, ОГК, пульс).	2,3,5,6
3.Физическое совершенствование					
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Допинг .Концепция честного спорта.	1	П: знать комплексы упражнений для формирования правильного дыхания. Р: применять комплексы упражнений для формирования правильного дыхания.	2,3,4

				Л: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов. Познавательные: знать комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Регулятивные: применять комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в составлении комплексов упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.	5,6
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	90				
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики	12				
Организующие команды и приемы	1	ТБ. Страховка, самостраховка.	1		3,4,5

		Повторение ранее изученных строевых упражнений		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	4,6
Акробатические упражнения	4	Длинный кувырок вперед.(М).Кувырок вперед назад (Д).	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	3,4,6
		Стойка на голове и руках(М).Равновесие на одной ,выпад вперед	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	
		Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1		3,4,5
		К/У- Акробатические соединения из 4-5 элементов.			
Упражнения на и перекладине гимнастическом бревне	2	Подъем переворотом в упор махом и силой. Подтягивание в висе.(Ю); Ходьба на носках, равновесие на одной на гимнастическом бревне(Д).	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	4,6
		ВФСК «ГТО» К/У- подтягивание в висе(Ю) К/У-соединение из 4-5 элементов на гимнастическом бревне Д	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
Упражнения на и брусьях параллельных разновысоких	3	Подъем переворотом в упор махом и силой(Ю). Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.(Д).	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4,5,6
		Комбинации на брусьях п/п и р/в из 4-5изученных элементов.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	
		К/у- комбинации на брусьях из 4-5 изученных элементов. Эстафеты.	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
Опорный прыжок	2	Прыжок согнув ноги(Ю).Прыжок боком(Д	1		
		К/У- Прыжок согнув ноги(Ю).Прыжок боком(Д).	1		

Гимнастическая полоса препятствий		Полоса препятствий	1	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бр	
3.2.2 Легкая атлетика	16				
Беговые упражнения.	10				
Спринтерский бег	4	ТБ. Разновидности стартов. Бег с ускорением от 80 до 100 м. «Салки» Тест 1	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	3,5,6
		ВФСК «ГТО» Бег 100 метров. Преодоление препятствий. Игра «Лапта» Тест2	1		5,6
		ВФСК «ГТО» К/У- Бег 100м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тест3	1		5,6
		ВФСК «ГТО» К/У- бег 100м.Игры по выбору.	1		
Длительный бег	6	ТБ. Техника бега. Бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игры по выбору.	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.	3,5,6
		ВФСК «ГТО» К/У-бег1000м. Игра «Лапта»	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию	5,6
		ВФСК «ГТО» Бег 2000(Д),3000(М). Тест 4	1		5,6

		ВФСК «ГТО» Бег 2000(Д),3000(М). Тест 5	1	координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	
		ВФСК «ГТО» Бег 2000(Д),3000(М). Тест 6	1		
		ВФСК «ГТО» К/У бег2000м-д,3000м-ю.Игры по выбору	1		
Прыжковые упражнения	3				
		ТБ. Техника прыжка в длину. Эстафеты с элементами л/а.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	4,5, 6,7
		Прыжок в длину с 13 – 15 шагов разбега. П/ И с элементами прыжков	1		
		К/У- Прыжок в длину с 13 – 15 шагов разбега.	1		
Упражнения в метание малого мяча	3		1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	3,4,5,6,7
		ТБ. Метание гранаты 700гр-ю ,500гр-д.с места на дальность и на заданное расстояние. Круговая тренировка	1		

		Метание гранаты 700гр-ю,500гр-д. на дальность в коридор 10м. Игры по выбору.	1	ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		К/урок –метание гранаты на дальность. Игры по выбору			
3.2.3 Спортивные игры	23				
3.2.3.1 Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол	10				
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		ТБ. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. « Салки»	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	3,5,6
Освоение техники ведения мяча		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Круговая тренировка.	1		
		Ведение мяча после ловли. К/У -ловля и передача мяча.	1		
Освоение техники ловли и передачи мяча		Различные варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра	1		
		К/У-ловля и передача мяча.	1		
Овладение техникой бросков мяча		Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1		
		К/У- броски по кольцу	1		
					3,5,6

Освоение индивидуальной техникой защиты		Вырывание и выбивание мяча, перехват. Учебная игра.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	3,5,6,7
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4,5:5	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
		К/У- учебная игра		Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
3.2.3.2 Технические действия и приемы игры в волейбол	9			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	3,5,6
Овладение техникой передвижений и стоек		ТБ. Комбинации из освоенных передвижений. Эстафеты	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	3,5,6
Овладение техникой передачи и приема мяча		Прием мяча снизу со сменой мест во встречных колонах.	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		К/У- передача мяча через сетку. Учебная игра.	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.	
			1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	
Овладение техникой верхней прямой подачи		Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	5,6
		К/У- верхняя прямая подача.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических	3,5,6

Освоение техники прямого нападающего удара		Нападающий удар по зонам с передачи партнера. Учебная игра.	1	приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	
		Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1		
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей		Учебная игра.	1	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	3,5,6
3.2.3.3 Технико-тактические действия и приемы игры в Футбол	4	К/У- учебная игра.			3,5,6
Овладение техникой передвижений		ТБ .Стойка игрока, перемещения в стойке. Круговая тренировка.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6
Овладение техникой ведения мяча		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Игра по упрощенным правилам.	1		5,6
Овладение техникой ударов		Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебная игра	1		5,6
Освоение тактики игры-1ч		К/У-Учебная игра	1		
3.2.4 Кроссовая подготовка	5			Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.	3,5,6,7,8
		ВФСК «ГТО» ТБ. Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1		

		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1	Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	5,6,7
		Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой до 20м.	1		
		Кросс 2000м(Д), 3000м(М)	1		
		К/У - кросс 2000м-д 3000м-ю Игры по выбору.	1		
3.2.5 Спортивно-оздоровительная деятельность. «Самбо»	32				
Основы знаний	1	Правила техники безопасности. История развития борьбы самбо.	1	Знать и раскрывать историю зарождение и развитие борьбы самбо Знать лучших представителей самбо	5
Специально-подготовительные упражнения Самбо	3	Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	3,5,6
		Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.	1		5,6
			1		5,6

		Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук		Описывают технику изучаемых приемов. Описывать и демонстрировать технику Выполнения упражнений Знать и применять на практике изучаемый материал Знать и называть технических приёмов. Демонстрировать и применять их в технической подготовке. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов	5,6
Приемы самостраховки				Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	5,6
Специально-подготовительные упражнения для бросков	5	Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка).	1	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.	5,6
		Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками.	1	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала	5,6
		Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена.	1	Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.	3,5,6

		Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.	2	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	5,6
Техническая подготовка	14	Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая. Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса). Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.	3 3 3 4		5,6 5,6 5,6

		Обхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подсад голенью изнутри.	1		
					5,6
Тактическая подготовка	4	Бросок через бедро захватом пояса через одноимённое плечо	4		3,5,6
Игры задания. Учебные схватки	5	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.	5		3,5,6
3.2. 6 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2				4,5,6,7
		Лазание по двум канатам. Упражнения в упоре.	1		
		Передвижение в висах и упорах	1		5,6
4.Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)	4				
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		ТБ. Комбинации из освоенных передвижений. П/И «Выбивной», «Резиночки».	1		3,5,6
Освоение ловли и передачи мяча		Ловля и передача мяча в различных вариантах. Учебная игра.	1		3,5,6
Освоение техники ведения мяча		Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	1		

Овладение техникой бросков мяча		К/У- учебная игра	1	5,6 3,5,6,7
---------------------------------------	--	-------------------	---	--------------------

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
физической культуры, ОБЖ
От 29 августа 2022 года №1
_____ Кравцова Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Марченко – Майстер Л.Н.
подпись Ф.И.О.

29 августа 2022год