

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16 имени Г.К. Жукова
станции Ильинской
муниципального образования Новопокровский район**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета

МБОУ СОШ № 16 МО Новопокровский район

от 1 августа 2022 года протокол № 2

Председатель /В.И. Горбунова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

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

Количество часов: **204 часа (3 часа в неделю)**

Учитель **Евдокимов Виктор Вениаминович**

Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС среднего общего образования примерной основной общеобразовательной программы по физической культуре по УМК Лях В.И. «Физическая культура 1-11 классы», авторской программы Лях В.И. «Физическая культура 1-11 классы». – М.: Просвещение, 2014

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

Личностные результаты

1. Патриотического воспитания:

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

2. Гражданского воспитания:

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

3. Духовно-нравственного воспитания:

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

4. Эстетического воспитания:

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

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

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

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения по средством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

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

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

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

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м

(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- **в единоборствах (самбо):** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши). Приемы самообороны: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Изучение приемов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность соответствует уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Спортивные игры: (40 часов) игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол)

Гимнастика(15 часов): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика (21 час): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Единоборства (8 часов): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Самбо(18ч).

Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах. Подготовка к изучению переворотов заключается в выполнении занимающимися упражнений в положении упора лежа и на коленях (сгибание и разгибание рук, выседы, забегания, упражнения с партнером в положении лёжа).

На первом этапе рекомендуется изучать перевороты с захватом рук и шеи, затем приемы с захватом рук и туловища, рук и ног, которые не связаны со сложными перемещениями (забеганиями, переходом, прогибом, накатом). В процессе изучения и совершенствования бросков «выведение из равновесия» рекомендуется использовать различные игры, в основе которых заложены принципы сохранения равновесия: «петушиный бой», «фехтование». Выполнению болевых приемов способствует развитие силы мышц рук и ног.

3. Тематическое планирование

10 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Самбо	18	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину	2		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	2		
		Перевороты с захватом рук и туловища	2		
		Выведение из равновесия	2		
		Болевые приёмы	2		
		Подножки	2		
		Броски захватом ног	2		
Подсечки	3				
Легкая атлетика	14	Правила безопасного поведения и техника безопасности	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки	1-8
		Совершенствование техники спринтерского бега.	1		
		Подготовка к соревновательной деятельности ГТО. Бег на результат 100 м	1		
		Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов разбега	1		
		Подготовка к соревновательной деятельности ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1		
		Совершенствование метания гранаты 500-700 г	1		
		Эстафетный бег	1		

	Подготовка к соревновательной деятельности ГТО. Кросс 3000-2000 м.	1	<p>в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим</p>	
	Челночный бег 3 X10 м	1		
	Метание гранаты 500 – 700 г (юноши), 300 – 500 г (девушки)	1		
	Кроссовый бег до 15 минут	1		
	Кроссовый бег до 20 минут	1		
	Бег 2000 м	1		
	Прыжок в длину с места	1		

				физической нагрузки.	
Гимнастика	8	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Чётко выполняют строевые упражнения. Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрировать комплекс упражнений с предметами. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составлять комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполнять обязанности командира	1-8
		Совершенствование строевых упражнений.	1		
		Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице без помощи ног.	1		
		Освоение и совершенствование висов и упоров	1		
		Освоение и совершенствование опорных прыжков	1		
		Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 см.	1		
		Развитие гибкости.	1		
		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1		

				отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов.	
Баскетбол	10	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения, техники бросков мяча, техники ведения мяча; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей.	1-8
		Совершенствование ловли и передачи мяча	1		
		Совершенствование техники владения мячом	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
		Совершенствование техники ведения мяча	1		
		Совершенствование техники бросков мяча	1		
		Броски одной и двумя руками в прыжке	1		
		Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча	1		
		Перехват мяча	1		
		Совершенствование тактики игры	1		
Гандбол	10	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения, техники бросков мяча, техники ведения мяча; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы	1-8
		Совершенствование ловли и передачи мяча	1		
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом	1		

		Вырывание, выбивание, перехват	1	их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения. Выполнять правила игры, уважительно относятся к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей.	
		Совершенствование тактики игры	1		
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1		
		Игра по упрощённым правилам ручного мяча.	1		
		Игра по правилам	1		
Волейбол	10	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; техники приёма и передачи мяча; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относятся к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления	1-8
		Совершенствование техники приема и передачи мяча	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1		
		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1		
		Варианты техники приема и передачи мяча	1		
		Совершенствование техники подачи мяча	1		
		Варианты подачи мяча	1		
		Прием, передача, удар	1		
		Совершенствование техники нападающего удара	1		
		Варианты блокирования нападающих ударов	1		

				организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей.	
Футбол	10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения, техники ударов по мячу и остановок мяча, техники ведения мяча; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей.	1-8
		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1		
		Совершенствование техники ведения мяча	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1		
		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом	1		
		Совершенствование тактики игры	1		
		Выбивание, отбор, перехват	1		
		Совершенствование координационных способностей	1		
		Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1		
Игра по правилам	1				
Самбо	16	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять	1-8

		Падение на спину	2	равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	
		Пережат по спине из положения сидя	2		
		Сохранение равновесия на подвижной опоре.	2		
		Перевороты с захватом рук и шеи.	2		
		Зацепы.	2		
		Броски через голову.	2		
		Броски через бедро	2		
		Броски через спину.	1		
Легкая атлетика	6	Комплекс ГТО: основные виды, правила сдачи	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать	1-8
		Бег с ускорением от 70 до 80 м	1		
		Подготовка к соревновательной деятельности ГТО. Бег на результат 100 м	1		
		Совершенствование техники прыжка в длину	1		
		Метание гранаты 500 – 700 г (юноши), 300 – 500 г (девушки)	1		
		Челночный бег 3x10м.	1		

			<p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применять метательные упражнения для развития</p>	
--	--	--	--	--

11 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Самбо	18	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину	2		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	2		
		Перевороты с захватом рук и туловища	2		
		Выведение из равновесия	2		
		Болевые приёмы	2		
		Подножки	2		
		Броски захватом ног	2		
		Подсечки	3		
Легкая атлетика	14	Правила безопасного поведения и техника безопасности	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники	1-8
		Совершенствование техники спринтерского бега.	1		
		Подготовка к соревновательной деятельности ГТО. Бег на результат 100 м	1		
		Подготовка к соревновательной деятельности ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1		
		Совершенствование метания гранаты 500-700 г	1		
		Эстафетный бег	1		
		Подготовка к соревновательной деятельности ГТО. Кросс 3000-2000 м.	1		
		Челночный бег 3 X10 м	1		

		Метание гранаты 500 – 700 г (юноши), 300 – 500 г (девушки)	1	бега. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки.	
		Кроссовый бег до 15 минут	1		
		Кроссовый бег до 20 минут	1		
		Бег 2000 м	1		
		Бег с препятствиями	1		
		Прыжок в длину с места	1		
Гимнастика	8	Техника безопасности на уроках	1	Чётко выполняют строевые	1-8

	гимнастики. Строевые упражнения.		<p>упражнения. Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрировать комплекс упражнений с предметами. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составлять комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов.</p>	
	Совершенствование строевых упражнений.	1		
	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице без помощи ног.	1		
	Освоение и совершенствование висов и упоров	1		
	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1		
	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 см.	1		
	Развитие гибкости.	1		
	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1		

Баскетбол	10	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения, техники бросков мяча, техники ведения мяча; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей.	1-8
		Совершенствование ловли и передачи мяча	1		
		Совершенствование техники владения мячом	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
		Совершенствование техники ведения мяча	1		
		Совершенствование техники бросков мяча	1		
		Броски одной и двумя руками в прыжке	1		
		Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча	1		
		Перехват мяча	1		
		Совершенствование тактики игры	1		
Гандбол	10	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения, техники бросков мяча, техники ведения мяча; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействовать со	1-8
		Совершенствование ловли и передачи мяча	1		
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом	1		
		Вырывание, выбивание, перехват	1		
		Совершенствование тактики игры	1		

		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	сверстниками в процессе совместного обучения. Выполнять правила игры, уважительно относятся к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей.	
		Игра по упрощённым правилам ручного мяча.	1		
		Игра по правилам	1		
Волейбол	10	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; техники приёма и передачи мяча; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относятся к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для	1-8
		Совершенствование техники приема и передачи мяча	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1		
		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1		
		Варианты техники приема и передачи мяча	1		
		Совершенствование техники подачи мяча	1		
		Варианты подачи мяча	1		
		Прием, передача, удар	1		
		Совершенствование техники нападающего удара	1		
		Варианты блокирования нападающих ударов	1		

				комплексного развития физических способностей.	
Футбол	10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения, техники ударов по мячу и остановок мяча, техники ведения мяча; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей.	1-8
		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1		
		Совершенствование техники ведения мяча	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1		
		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом	1		
		Совершенствование тактики игры	1		
		Выбивание, отбор, перехват	1		
		Совершенствование координационных способностей	1		
		Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1		
		Игра по правилам	1		
Самбо	16	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты	1-8
		Падение на спину	2		
		Перекат по спине из положения сидя	2		
		Сохранение равновесия на подвижной	2		

		опоре.		являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.		
		Перевороты с захватом рук и шеи.	2			
		Зацепы.	2			
		Броски через голову.	2			
		Броски через бедро	2			
		Броски через спину.	1			
Легкая атлетика	6	Комплекс ГТО: основные виды, правила сдачи	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в	1-8	
		Бег с ускорением от 70 до 80 м	1			
		Подготовка к соревновательной деятельности ГТО. Бег на результат 100 м	1			
		Совершенствование техники прыжка в длину	1			
		Метание гранаты 500 – 700 г (юноши), 300 – 500 г (девушки)	1			
		Челночный бег 3x10м.	1			

			<p>процессе освоения и совершенствования. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применять метательные упражнения для развития</p>	
--	--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
 методического объединения
 учителей технологии, ОБЖ СОШ № 16
 от 30.08. 2021 года № 1
В.В. Евдокимов В. В.
 подпись руководителя МО Ф И О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Е.Ю. Плешакова Е.Ю. Ф.И.О
 подпись
 «30» 08. 2021 года