

Краснодарский край, Мостовский район Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7 имени Николая Михайловича Кузнецова станицы Переправной муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета
МБОУ СОШ №7 имени Н.М. Кузнецова
станцы Переправной
от «31» август 2023 г. Приказ №649.
Председатель педсовета
_____Л.А. Кувшинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования среднее общее образование

Класс – 10-11 классы

Количество часов: 204. (10 класс-102ч; 11класс-102ч.)

Учитель: Батогова Елена Борисовна

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО с учетом ООП ООО МБОУ СОШ № 7 имени Н.М. Кузнецова станицы Переправной, утвержденной педагогическим советом (протокол от 30.08.2022 г. № 1); в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в редакции протокол № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию); с учетом УМК: «Физическая культура. 10-11 класс» (базовый уровень) В.И. Лях.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Личностные результаты.

1. Патриотического воспитания:

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

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 посредством 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.

Предметные результаты.

10 класс:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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.

11 класс:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных

заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Нормативы по физической культуре для учащихся 10класса.

№ п/п	нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1.	Бег 100м(сек)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,5
2.	Бег 2000м, 3000 м	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
3.	Челночный бег 4х9м (сек)	9.2	9.8	10.4	10.4	11.0	11.6
4.	Прыжок в длину с места(см)	230	215	210	180	170	160
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
6.	Прыжок в высоту (см)	130	125	120	110	105	100
7.	Метание гранаты 700гр.	38	32	26			
	Метание гранаты 500гр.				22	19	16
8.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
9.	Отжимание в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
10.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь(см)	14	10	8	16	13	10
11.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37,5	36,5	35	33	29	27
	8-й прыжок с ноги на ногу(м)	20	19	17,5	16,5	16,0	15,5

Нормативы по физической культуре для учащихся 11класса.

№ п/п	нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100м(сек)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
2.	Бег 2000м, 3000 м	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
3.	Челночный бег 4х9м (сек)	9.2	9.8	10.4	10.4	11.0	11.6

4.	Прыжок в длину с места(см)	230	215	210	185	175	165
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
6.	Прыжок в высоту (см)	135	130	120	115	110	100
7.	Метание гранаты 700гр, 500гр.	38	32	26	22	19	16
8.	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
9.	Отжимание в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
10.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь(см)	14	11	8	17	13	11
11.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	38.5	37,5	36	34	30	26
	8-й прыжок с ноги на ногу(м)	20.5	19.5	18	17	16,5	16

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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» заменен на модуль «Кроссовая подготовка». 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). Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий). Рабочая программа включает подготовку 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.)

Базовый уровень.

Физическая культура и здоровый образ жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении

творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

№. раздела, модуля	Темы	Общее кол-во часов	Количество часов по классам	
			10кл	11кл
Раздел 1.	Физическая культура и здоровый образ жизни.	16	8	8
Раздел 2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	162	81	81

	Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».			
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	34	17	17
Модуль 2	Легкая атлетика	36	18	18
Модуль 3	Спортивные игры. Гандбол.	12	6	6
Модуль 4	Спортивные игры. Волейбол		13	13
Модуль 5	Спортивные игры. Баскетбол		12	12
Модуль 6	Кроссовая подготовка		9	9
Модуль 7	Элементы единоборства (самбо)		6	6
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности		12	12
4.1.	Региональный компонент		6	6
Модуль 6	Кроссовая подготовка.		6	6
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой		6	6
Модуль 8	Спортивные игры. Футбол.		6	6
	Всего			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11КЛАССОВ**

Класс 10					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.	8	1.Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Основные формы и виды физических упражнений.	1	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 10-11 классов, интернет.	1,2,3

		2.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1	Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	1,2,3
		3.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	1,2,3
		4.	1		1,2,3
		5.	1		1,2,3
		6. .	1		1,2,3
		7.	1		1,2,3
		8.	1		1,2,3
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		1		2,3,5,6

Раздел 3 Физическое совершенствование Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики	81 17	1. Инструктаж по Т.Б № 6. Строевые приемы. Повороты кругом в движении. Кувырок вперед и назад.	1	Знакомятся с правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Чётко выполняют строевые упражнения.	124,6
		назад, длинный кувырок.		акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	
		2. Техника выполнения кувырков вперед,	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа	4,6
		3. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см. Стойка на голове.	1	разученных упражнений.	4,6
		4. Стойка на руках с чьей -либо помощью. Переворот боком (ю). Сед углом ; стойка на лопатках.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа	4,6
		5. Кувырок назад через стойку на руках с чьей -либо помощью. Комбинация из ранее освоенных элементов.	1	разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	4,6
		6. Комбинация из ранее освоенных элементов. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» -поднимание туловища за 1 мин	1		4,6
		7. Подъём в упор силой; вис прогнувшись, согнувшись, сзади (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (девушки).	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных	4,6

			упражнений.		
		8.Подъём в упор силой; вис прогнувшись, согнувшись, сзади (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (девушки).	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	4,6
		9.Толчком двух ног вис углом. Стойка на плечах из седа ноги врозь.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	4,6
		10.Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь. Упор присев на одной ноге (нижняя жердь),соскок махом.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	4,6
		11.Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь. Упор присев на одной ноге (нижняя жердь),соскок махом.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	4,6
		12.Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см; девушки).	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	4,6
		13.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см; девушки). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши).	1	Описывают технику данных упражнений.	4,6
		14.Прыжок ноги врозь через коня в	1	Описывают технику данных	4,6

		длину высотой 115-120 см (юноши). Подготовка к сдаче тестов ГТО – подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		упражнений.	
		15.Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Упражнения с набивными мячами.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	4,6
		16.Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног.	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	4,6
		17.Лазанье по канату без помощи ног. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	4,6
Модуль 2. Легкая атлетика	18	1. Инструктаж по Т. Б № 3. Техника спринтерского бега. Низкий старт до 40м, бег с ускорением.	1	Знакомятся с инструкциями по технике безопасности, терминологией спринтерского бега. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.	5,6
		2.Бег 60м. Стартовый разгон. Низкий старт до 40 м, бег с ускорением 70–80 м. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» -бег 100 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	5,6

	3.Бег на результат 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	4.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9–11 шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6
	5.Прыжок в длину с 9–11 шагов. Приземление. Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места и 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.	5,6
	6.Прыжок в длину с 9–11 шагов на результат	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений,	5,6
	7.Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на заданное расстояние.	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений,	5,6

	8.Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальностьна результат.	1	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6
	9.Метание гранаты весом 700 г (юноши), 500г (девушки) с места на дальность. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - метание мяча (гранаты) на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	10.Инструктаж по Т.Б № 3. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.	5,6
	11.Низкий старт до 40 м. Встречные эстафеты. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - бег 100 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим	5,6
	12.Бег 100 м. на результат. Эстафеты.	1	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6

		13.Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку.	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6
		14.Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. Сдача нормативов (бег 30 м, прыжок в длину с места).	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте	5,6
		15.Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» на результат.	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6
		16. Метание мяча весом 150 г с места на дальность. Подготовка к тесту ГТО – метание мяча (гранаты) на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		17.Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность на результат.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		18.Метание гранаты весом 700 г (юноши), 500г (девушки) с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на результат.	1	Составляют комбинации из	5,6
Модуль 3.	6	1.Инструктаж по Т. Б № 2. Техника	1		5,6

Спортивные игры. Гандбол.		передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра по правилам гандбола.		освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		2.Ловля и передача мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам гандбола.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	5,6
		3.Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам гандбола.	1		5,6
		4.Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам гандбола.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		5.Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (перехват, вырывание, выбивание, блокирование). Игра по правилам гандбола.	1		5,6
		6.Семиметровый штрафной бросок Взаимодействие двух игроков в защите и нападении. Игра по правилам гандбола.	1		5,6
Модуль 4. Спортивные игры.	13	1. Инструктаж по Т. Б № 4. Техника стоек, поворотов, передвижений.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	5,6

Волейбол	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.		передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	
	2. Передача мяча сверху. Передача мяча над собой. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	5,6
	3. Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах. Учебная игра.	1	оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	5,6
	4. Передача мяча снизу. Передача мяча над собой. Учебная игра. Тест ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки).	1	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
	5. Передача мяча снизу двумя руками на месте в парах. Учебная игра. Тест ГТО – подтягивание на высокой перекладине (юноши).	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча.	5,6
	6. Передача мяча сверху и снизу на месте. Учебная игра.	1	Оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	5,6
	7. Передачи мяча сверху и снизу в движении парах. Учебная игра.	1	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5,6
	8. Техника нападающего удара. Нападающий удар через сетку, с	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	5,6

		набрасыванием партнеру. Учебная игра.		нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		9.Нападающий удар через сетку, с набрасыванием партнеру. Учебная игра.			
		10.Нападающий удар через сетку в парах. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий;	5,6
		11. Блокирования (одиночное и вдвоём) нападающего удара. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1	оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	5,6
		12.Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		13.Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
Модуль 5. Спортивные игры.	12	1.Инструктаж по Т. Б № 8. Техника передвижений, остановок, поворотов и	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	5,6

Баскетбол		стоек Ведение мяча на месте.		передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности.	
		2.Передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		3.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий.	5,6
		4.Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка двумя шагами. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают	5,6
		5.Ведение мяча в движении без сопротивления защитника(с изменением скорости и направления движения). Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают	5,6

		6.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	способы их устранения; соблюдают правила безопасности.	5,6
		7.Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности.	5,6
		8.Нападение быстрым прорывом (3:1). Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	5,6
		9.Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		10.Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка.). Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
		11.Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		12.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6

Модуль 6. Кроссовая подготовка	15	1.Инструктаж по Т.Б № 8. Техника длительного бега. Равномерный бег(7 мин). Преодоление препятствий.	1	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6
		2.Равномерный бег (8мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	5,6
		3.Равномерный бег (9мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		4.Равномерный бег (9 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Спортивная игра «Лапта».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		5.Равномерный бег (11мин). Преодоление препятствий прыжком в шаге. Контроль ЧСС. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - на длинные дистанции.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		6.Инструктаж по Т.Б № 8. Техника длительного бега. Равномерный бег (8мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и	5,6

				совершенствования.	
		7.Равномерный бег (8мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		8.Равномерный бег (9мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		9.Равномерный бег (9мин). Преодоление препятствий прыжком в шаге. Контроль ЧСС. Развитие выносливости.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		10.Равномерный бег (10 мин). Контроль ЧСС. Бег под гору Развитие выносливости	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		11.Равномерный бег(10мин). Контроль ЧСС. Спортивная игра «футбол».	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		12.Равномерный бег (11мин). Контроль ЧСС. Спортивная игра «футбол».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		13.Равномерный бег (12 мин) с преодолением горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		14.Равномерный бег (12 мин) с преодолением препятствий. Развитие	1		5,6

		ВЫНОСЛИВОСТИ			
		15.Бег 3000 м (юноши),2000м (девушки). Развитие выносливости	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	5,6
Модуль 7. Элементы единоборства (самбо)	6	Т Б и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5,6
		Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5,6
		Перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.	5,6
		Выведение из равновесия, захватом ног, передняя подножка. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО»	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	5,6
		Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	5,6
		Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком	1	Выполнять большой объем сложно-координационных специально - подготовительных	5,6

		назад - на спину прыжком.		упражнений с использованием различных средств.	
Модуль8. Спортивные игры. Футбол.	6	1.Инструктаж по Т.Б № 9. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности.	5,6
		2.Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения (без сопротивления, с сопротивлением). Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий.	5,6
		3.Удары по мячу внутренней стороной стопы, серединой частью подъёма. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		4.Угловые и штрафные удары по воротам. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения	5,6
		5.Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (перехват, выбивание,	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения	5,6

		отбор). Учебная игра.		мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом.	
		6.Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6

Класс 11					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.	8	1.Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Основные формы и виды физических упражнений.	1	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 10-11 классов, интернет.	1,2,3
		2.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек,	1	Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	

		поддержании репродуктивной функции		и вредных привычек;	
		3.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	
		4.Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	1,2,3
		5. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития. Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.	1,2,3

		6. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1	<p>Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.</p> <p>Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	1,2,3
		7. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	<p>Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	1,2,3
		8. Формы организации занятий физической культурой.	1	<p>Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.</p>	1,2,3
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Оздоровительные системы физического воспитания	1	<p>Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.</p>	2,3,5,6

Раздел 3 Физическое совершенствование Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики	81 17	1. Инструктаж по Т.Б № 6. Строевые приемы. Повороты кругом в движении. Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	1	Знакомятся с правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Чётко выполняют строевые упражнения.	124,6
				акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	
		2. Техника выполнения кувырков вперед,	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа	4,6
		3. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см. Стойка на голове.	1	комбинации из числа разученных упражнений.	4,6
		4. Стойка на руках с чьей -либо помощью. Переворот боком (ю). Сед углом ; стойка на лопатках.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа	4,6
		5. Кувырок назад через стойку на руках с чьей -либо помощью. Комбинация из ранее освоенных элементов.	1	разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	4,6
		6. Комбинация из ранее освоенных элементов. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» -поднимание туловища за 1 мин	1		4,6
		7. Подъем в упор силой; вис прогнувшись, согнувшись, сзади (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки).	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных	4,6

			упражнений.		
		8.Подъём в упор силой; вис прогнувшись, согнувшись, сзади (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (девушки).	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	4,6
		9.Толчком двух ног вис углом. Стойка на плечах из седа ноги врозь.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	4,6
		10.Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь. Упор присев на одной ноге (нижняя жердь),соскок махом.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	4,6
		11.Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь. Упор присев на одной ноге (нижняя жердь),соскок махом.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	4,6
		12.Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см; девушки).	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	4,6
		13.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см; девушки). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши).	1	Описывают технику данных упражнений.	4,6
		14.Прыжок ноги врозь через коня в	1	Описывают технику данных	4,6

		длину высотой 115-120 см (юноши). Подготовка к сдаче тестов ГТО – подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		упражнений.	
		15.Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Упражнения с набивными мячами.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	4,6
		16.Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног.	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	4,6
		17.Лазанье по канату без помощи ног. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	4,6
Модуль 2. Легкая атлетика	18	1. Инструктаж по Т. Б № 3. Техника спринтерского бега. Низкий старт до 40м, бег с ускорением.	1	Знакомятся с инструкциями по технике безопасности, терминологией спринтерского бега. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.	5,6
		2.Бег 60м. Стартовый разгон. Низкий старт до 40 м, бег с ускорением 70–80 м. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» -бег 100 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	5,6

	3.Бег на результат 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	4.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9–11 шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6
	5.Прыжок в длину с 9–11 шагов. Приземление. Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места и 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.	5,6
	6.Прыжок в длину с 9–11 шагов на результат	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений,	5,6
	7.Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на заданное расстояние.	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений,	5,6

	8.Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальностьна результат.	1	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6
	9.Метание гранаты весом 700 г (юноши), 500г (девушки) с места на дальность. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - метание мяча (гранаты) на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	10.Инструктаж по Т.Б № 3. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.	5,6
	11.Низкий старт до 40 м. Встречные эстафеты. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - бег 100 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим	5,6
	12.Бег 100 м. на результат. Эстафеты.	1	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6

		13.Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку.	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6
		14.Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. Сдача нормативов (бег 30 м, прыжок в длину с места).	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте	5,6
		15.Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» на результат.	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6
		16. Метание мяча весом 150 г с места на дальность. Подготовка к тесту ГТО – метание мяча (гранаты) на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		17.Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность на результат.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		18.Метание гранаты весом 700 г (юноши), 500г (девушки) с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на результат.	1	Составляют комбинации из	5,6
Модуль 3.	6	1.Инструктаж по Т. Б № 2. Техника	1		5,6

Спортивные игры. Гандбол.		передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра по правилам гандбола.		освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		2.Ловля и передача мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам гандбола.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	5,6
		3.Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам гандбола.	1		5,6
		4.Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам гандбола.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		5.Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (перехват, вырывание, выбивание, блокирование). Игра по правилам гандбола.	1		5,6
		6.Семиметровый штрафной бросок Взаимодействие двух игроков в защите и нападении. Игра по правилам гандбола.	1		5,6
Модуль 4. Спортивные игры.	13	1. Инструктаж по Т. Б № 4. Техника стоек, поворотов, передвижений.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	5,6

Волейбол	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.		передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	
	2. Передача мяча сверху. Передача мяча над собой. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	5,6
	3. Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах. Учебная игра.	1	оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	5,6
	4. Передача мяча снизу. Передача мяча над собой. Учебная игра. Тест ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки).	1	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
	5. Передача мяча снизу двумя руками на месте в парах. Учебная игра. Тест ГТО – подтягивание на высокой перекладине (юноши).	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча.	5,6
	6. Передача мяча сверху и снизу на месте. Учебная игра.	1	Оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	5,6
	7. Передачи мяча сверху и снизу в движении парах. Учебная игра.	1	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5,6
	8. Техника нападающего удара. Нападающий удар через сетку, с	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	5,6

		набрасыванием партнеру. Учебная игра.		нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		9.Нападающий удар через сетку, с набрасыванием партнеру. Учебная игра.			
		10.Нападающий удар через сетку в парах. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий;	5,6
		11. Блокирования (одиночное и вдвоём) нападающего удара. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1	оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	5,6
		12.Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		13.Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
Модуль 5. Спортивные игры.	12	1.Инструктаж по Т. Б № 8. Техника передвижений, остановок, поворотов и	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	5,6

Баскетбол		стоек Ведение мяча на месте.		передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности.	
		2.Передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		3.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий.	5,6
		4.Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка двумя шагами. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают	5,6
		5.Ведение мяча в движении без сопротивления защитника(с изменением скорости и направления движения). Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают	5,6

	6.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	способы их устранения; соблюдают правила безопасности.	5,6
	7.Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности.	5,6
	8.Нападение быстрым прорывом (3:1). Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	5,6
	9.Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1	совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
	10.Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка.). Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
	11.Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
	12.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6

Модуль 6. Кроссовая подготовка	15	1.Инструктаж по Т.Б № 8. Техника длительного бега. Равномерный бег(7 мин). Преодоление препятствий.	1	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6
		2.Равномерный бег (8мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	5,6
		3.Равномерный бег (9мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		4.Равномерный бег (9 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Спортивная игра «Лапта».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		5.Равномерный бег (11мин). Преодоление препятствий прыжком в шаге. Контроль ЧСС. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО» - на длинные дистанции.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		6.Инструктаж по Т.Б № 8. Техника длительного бега. Равномерный бег (8мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и	5,6

				совершенствования.	
		7.Равномерный бег (8мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		8.Равномерный бег (9мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		9.Равномерный бег (9мин). Преодоление препятствий прыжком в шаге. Контроль ЧСС. Развитие выносливости.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		10.Равномерный бег (10 мин). Контроль ЧСС. Бег под гору Развитие выносливости	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		11.Равномерный бег(10мин). Контроль ЧСС. Спортивная игра «футбол».	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
		12.Равномерный бег (11мин). Контроль ЧСС. Спортивная игра «футбол».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		13.Равномерный бег (12 мин) с преодолением горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		14.Равномерный бег (12 мин) с преодолением препятствий. Развитие	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6

		ВЫНОСЛИВОСТИ			
		15.Бег 3000 м (юноши),2000м (девушки). Развитие выносливости	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	5,6
Модуль 7. Элементы единоборства (самбо)	6	Т Б и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5,6
		Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5,6
		Перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.	5,6
		Выведение из равновесия, захватом ног, передняя подножка. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива ВФСК «ГТО»	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	5,6
		Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	5,6
		Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком	1	Выполнять большой объем сложно-координационных специально - подготовительных	5,6

		назад - на спину прыжком.		упражнений с использованием различных средств.	
Модуль8. Спортивные игры. Футбол.	6	1.Инструктаж по Т.Б № 9. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; соблюдают правила безопасности.	5,6
		2.Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения (без сопротивления, с сопротивлением). Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий.	5,6
		3.Удары по мячу внутренней стороной стопы, серединой частью подъёма. Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		4.Угловые и штрафные удары по воротам. Учебная игра.	1		5,6
		5.Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (перехват, выбивание, отбор). Учебная игра.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения	5,6

				мячом.	
		6.Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Батогова Е..Б.
Протокол№1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР

Гугнина Н.А.
Приказ№1
от «31» августа 2023 г.