


Краснодарский край Муниципальное образование Павловский район  
станция Павловская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3  
имени Н.И.Дейнега станицы Павловской

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 27 августа 2019 года протокол №1  
Председатель  Ручкин Н.И.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 170

Учитель Романов Роман Афанасьевич  
Архицкий Александр Владимирович  
Шипилов Сергей Викторович

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15, авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы» В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1578);
- Примерной основной программы основного среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2016 года №1/15);
- Рабочей программы В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2016. – 80 с.;

## 1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578**) данная рабочая программа для 10 -11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- 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** отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

**На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

**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.

**Проводить:**

- 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;
  - приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
  - приемы 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.

**Блок «Выпускник научится»**, включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего

изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

**Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.**

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<b>Выпускник на базовом уровне научится</b>	<b><i>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</i></b>
<b>Знания о физической культуре</b>	
– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	– <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>
– 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;	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	– <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>
– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	– <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	
<b>Физическое совершенствование</b>	
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	– <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i>
– практически использовать приемы защиты и самообороны;	– <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i>
– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	- <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i>
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	– <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>

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

#### **Контрольные тесты и упражнения.**

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9–5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170–190 170–190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300–1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050–1200 1050–1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12–14 12–14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13–15 13–15	18 и выше 18

#### *Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.



Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Контроль усвоения практической части.***

«***Отлично***», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«***Хорошо***», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«***Удовлетворительно***», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«***Неудовлетворительно***» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

#### ***Контроль усвоения теоретической части.***

«***Отлично***», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«***Хорошо***», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«***Удовлетворительно***», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«***Неудовлетворительно***» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>**

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 2 ч в неделю в 10 классе – (68 ч) и 3 ч в неделю в 11 классе (102 ч).

Рабочая программа рассчитана на 170 ч на два года обучения.

**Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.** В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643 введен абзац - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.**

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

---

<sup>1</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

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

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

**Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))**

## **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**

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к соревновательной деятельности и 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):**

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.*

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>2</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

---

<sup>2</sup>Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		Классы	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа	10	11
<b>I.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>180</b>	<b>155</b>	<b>68</b>	<b>87</b>
<b>1.1.</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1.2.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.2.1.	Оздоровительные системы физического воспитания		2	1	1
1.2.2.	Современные фитнес-программы		3	1	2
1.2.3.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии		2	1	1
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенство</b>		<b>103</b>	<b>40</b>	<b>63</b>
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):				
1.3.1.	Гимнастика с элементами акробатики	36	22	10	12
1.3.2.	Легкая атлетика	40	33	12	21
1.3.3.	Спортивные игры	40	33	12	21
1.3.4.	Лыжная подготовка	34	-	-	-
1.3.5.	Спортивные единоборства	16	15	6	9
1.3.6.	Плавание			-	-
<b>1.4.</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>		<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
1.4.1.	Полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>		20	8	12
<b>II.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
2.1.	Региональный компонент (футбол, баскетбол)		15	6	9
2.2.	По выбору учителя (национальный вид спорта «Лапта»)		9	3	6
<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>170</b>	<b>68</b>	<b>102</b>

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

10 классы 2 ч., 11 классы 3 ч. в неделю, всего 170 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов		Характеристика видов деятельности учащихся
		10 кл.	11кл.	
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни - 16часов</b>				
		<b>8</b>	<b>8</b>	
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.	<p>Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания.</p> <p>Традиционные и современные оздоровительные системы.</p> <p>Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов</p>	<b>1</b>	<b>1</b>	<p>Раскрывают значение современных оздоровительных систем для физического воспитания (Стретчинг, Атлетическая гимнастика, Фитнес, Аэробика, Ритмическая гимнастика, Степ аэробика, Слайд-аэробика, Памп-аэробика, Вело аэробика, Аква аэробика, Изотон, Калланетика, Шейпинг, Кроссфит, Бодифлекс Дыхательная гимнастика, Пилатес, Йога, Ушу)</p> <p>Раскрывают негативные последствия от употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему</p>
<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;</li> <li>- сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа,</li> <li>- банные процедуры.</li> </ul>	<p>Влияние занятий физкультуры и спорта на умственное развитие.</p> <p>Взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности.</p> <p>Использование физических упражнений как средства активного отдыха.</p> <p>"Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда учащихся.</p> <p>Динамические упражнения.</p> <p>Лечебные свойства банных процедур</p>	<b>1</b>	<b>1</b>	<p>Раскрывают положительное влияние занятий физкультуры и спорта на умственное развитие.</p> <p>Программа обучения приемам психологической саморегуляции</p>

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Планирование самостоятельного занятия физическими упражнениями тренировочной и оздоровительной направленности.	1	1	Раскрывают методику проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования	1	1	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Раскрывают значение и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях: цели и задачи соревнования; руководство; время и место проведения; участники; программа; условия проведения и зачет; порядок награждения лучших участников и команд; форма заявки и сроки ее предоставления; на основе публикаций журнала "Физическая культура в школе" готовят доклады на тему "Спортивно-массовые соревнования в школе"
Формы организации занятий физической культурой.	Урочные и внеурочные формы организации занятий	1	1	Раскрывают особенности урочной и внеурочной форм организации занятий
<b>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения</b>	Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»	1	1	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной

при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»			активности Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни	1	1	Раскрывают основные правовые нормы
<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	Правовое регулирование отношений в области Физической культуры и спорта - важной составляющей части культуры народа, являющейся совокупностью духовных и материальных ценностей, создаваемых, развиваемых и используемых обществом в процессе физического воспитания в целях укрепления здоровья населения Российской Федерации	1	1	Раскрывают основные законодательные нормативные акты
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 7 часов</b>				
		<b>3</b>	<b>3</b>	
Оздоровительные системы физического воспитания.	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства	1	1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут в Интернете и готовят доклады
Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно	<b>Ритмическая гимнастика:</b> индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. <b>Аэробика:</b> индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и	1	2	



ориентированных двигательных навыков и умений.	скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. <b>Атлетическая гимнастика:</b> индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы			
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: - гимнастика при умственной и физической деятельности; - комплексы упражнений адаптивной физической культуры; - оздоровительная ходьба и бег	Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация	<b>1</b>	<b>1</b>	Готовят доклады на темы "Адаптивная физическая культура" и ее основные виды: "адаптивное физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптивная двигательная реабилитация", "адаптивная физическая рекреация"; история Параолимпийских игр
<b>Физическое совершенство (Базовые виды спорта школьной программы) – 109 часов</b>		<b>46</b>	<b>63</b>	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>Подготовка к соревновательной деятельности и 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):</b>				
<b>Спортивные игры- 51 часов.</b>		<b>18</b>	<b>33</b>	
<b>Баскетбол – 20 часов</b>		<b>6</b>	<b>14</b>	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила

				безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.

				Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
<b>Гандбол – 5 часа</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику

	защитника			ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам			Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
<b>Волейбол -15 часов</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча			Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча			Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают

				правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку			Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
<b>Футбол-11 часов</b>		<b>4</b>	<b>7</b>	

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют

				способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и	Упражнения <sup>3</sup> по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов			Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

<sup>3</sup> Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.



ритму)	<p>техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.;</p> <p>варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).</p> <p>Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>			
Развитие выносливости	<p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>			<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости</p>
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>			<p>Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
Углубление знаний о спортивных играх	<p>Терминология избранной спортивной игры, техника владения</p>			<p>Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют</p>

	мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми			понятия: «физическая», «техническая», «тактическая», «психологическая» подготовка; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми			Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий			
<b>Гимнастика с элементами акробатики-36 часов.</b>		<b>12</b>	<b>24</b>	
	Юноши	Девушки		

Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении		Четко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
Освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

	элементов		
Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости	
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	

		подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
<b>Легкая атлетика – 33 час</b>		<b>12</b>
	Юноши	Девушки
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег на результат на 100 м Эстафетный бег	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

	различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	
Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Используют данные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	Используют данные упражнения для развития координационных способностей
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической

	при занятиях легкой атлетикой	нагрузкой во время этих занятий
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Спортивные единоборства – 15 часов</b>		<b>6</b>
		<b>9</b>
Освоение техникой владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Знания	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий



Освоение организаторскими умениями	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала	
<b>Прикладная физическая подготовка – 20 часов</b>			
Полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>	<b>8</b>	<b>12</b>	
	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой. Бег по пересеченной местности. <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i> Чередование бега с ходьбой. Длительный бег до 20 мин. Круговая тренировка. Кросс 2000м, 3000м	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой. Бег по пересеченной местности. <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i> Чередование бега с ходьбой. Длительный бег до 25 мин. Круговая тренировка. Кросс 2000м, 3000м	Используют данные упражнения для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
Знания	Биомеханические основы техники длительного бега. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения


	занятиях длительным бегом. Прикладное значение кроссового бега. Техника безопасности при занятиях длительного бега. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях длительным бегом.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам беговых легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

***Национальные виды спорта «Ланта» – 6 часов***

<i>Техническая и тактическая подготовка в национальном виде спорта «Ланта»</i>	3	6	
<p>Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча;</li> <li>- броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами.</li> </ul> <p>Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.</p> <p>Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника.</p> <p>Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.</p> <p>Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования</p>			<p>Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности; моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций;</p> <p>соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;</p> <p>уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.</p>

<p>тактики игры в защите.  Ловля мяча с подачи.  Передача и ловля мяча с перемещением.  Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.  Учебные и соревновательные игры.  Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>			
<p>Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.  Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки), набивным мячом (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами</p>			<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.</p> <p>Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока.</p>

<p>тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Учебные и соревновательные игры. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>		
<p>Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног. Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переносивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки), набивным мячом (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами)</p>		<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.  Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока.</p>

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического объединения учителей:  
 физической культуры, ОБЖ, технологии и ИЗО  
 от 26.08.2019 года №1  
 С.В.Шипилов

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УМР  
 Л.И.Клепань