

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Героя Советского Союза Ю.А. Гагарина  
муниципального образования Успенский район**

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30.08.2022 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Т.В. Черкесова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

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

Количество часов 204 часов

Учителя Чернышова С.М., Масалитин А.Н., Чернышов А.С., Петрашов Ф.А., Животова О.Г.

Программа разработана на основе

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования  
от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями)

- ООП СОО МАОУСОШ № 2 имени Ю.А. Гагарина муниципального образования Успенский район

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

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

### **Личностные результаты:**

**Патриотическое воспитание** - ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское и нравственное воспитание** - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения

**Ценности научного познания** - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; - познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; - познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем

**Физическая культура формирование культуры здоровья** - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание** - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; - экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение

основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам вовремя игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;  
способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Предметные результаты на уровне среднего общего образования**

На основании полученных знаний выпускник должен научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

Выпускник получит возможность научиться: -

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится: использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;



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

Выпускник получит возможность научиться: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
---------------------------	--------------------------	-------	---------

скоростные	Бег 100 м. (с.)	14.3	17.5
	Бег 30 м. (с.)	5.0	5.4
силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	10	-
	Подтягивание из вися на низкой перекладине (раз)	-	14
К выносливости	Бег 2000 м.	-	10.00
	Бег 3000 м.	13.30	-

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- *в метаниях на дальность и на меткость*: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5X2,5 м с 10-12 м (девочки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1X1 м с 10 м (девочки) и с 15-20 м (юноши);
- *в гимнастические и акробатические упражнения*: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши) Комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девочки); выполнять комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девочки);
- *в спортивных играх*: демонстрировать и применять в игре в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5	Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5
				Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30м	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8

2	Координация	Челночный бег 3х10м	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание из виса (мальчики), Подтягивание из виса лежа (девочки)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

#### Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложение и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основы технико-тактический действий в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики

травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### Приёмы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др). закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов. Составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

Организация и планирования содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. способы контроля и физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта. Ведение дневника спортсмена.

#### ***Прикладная физкультурная деятельность***

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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

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

Легкая атлетика: метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

### **Физическое совершенство**

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

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

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

**Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

### **10 класс (102 часа)**

**Теоретическая часть в процессе урока.** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.

Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Адаптивная физическая культура.

### **Гимнастика с элементами акробатики (10)**

Инструктаж по Т.Б. Упражнения на перекладине: Д - подъём переворотом в упор. Ю – подъём силой.

Закрепление упражнений на перекладине. Игра в/б.

Опорный прыжок: М - согнув ноги (конь в длину. Д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину).

Закрепление техники опорного прыжка.

Акробатическая комбинация: Ю – стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, длинный кувырок. Д – Мост. Кувырок назад в полушпагат.

Закрепление акробатической комбинации. Игра.

Тестирование ВФСК ГТО упражнения на пресс.

Тестирование ВФСК ГТО упражнения на гибкость.

Зачётный урок: акробатическая комбинация. Игра в/б.

Контрольный урок: акробатическая комбинация. Игра в/б.

### **Легкая атлетика (16 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Бег 60м. Игра: ф/б, в/б.

Тестирование ВФСК ГТО бег 100м. Игра: «Лапта».

Бег по отрезкам. Игра: ф/б, в/б.

Челночный бег 10 х 10м. Игра ф/б, в/б.

Прыжок в длину с места. Игра б/б, в/б.

Бег с низкого старта от 60-до 80м. Игра: ф/б, в/б.

Бег 60 м. Игра: ф/б, в/б. **Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.**

Подтягивание на перекладине. Игра: ф/б, в/б.

Бег из различных положений. Игра ф/б, в/б.

Тройной прыжок. Игра «Лапта».

Многоскоки. Игра в/б, б/б.

Метание гранаты М- 700гр. Д- 500гр. Игра «Лапта».

Бег с изменением направления. Игра в/б, б/б

Эстафетный бег 4х100 м. Игра: ф\б, в/б.

Бег с высокого старта до 100м. Игра: ф/б, в/б.

Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра: ф/б, в/б.

### **Кроссовая подготовка (16 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Бег до 8 мин. Игра в/б, ф/б.

Бег до 9 мин. Игра ф/б, б/б.

Бег до 10 мин. Игра: г/б.

Бег до 12 мин. Игра: ф/б, в/б.

Бег до 14 мин. Игра: ф/б, в/б.

Бег до 15 мин. Игра: ф/б, в/б.

Кросс Д- 1000м. Ю- 2000м. Игра ф/б, в/б.

Бег 19 мин. Игра г/б.

Бег 20 мин. Игра ф/б, в/б. **Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических**

**(кондиционных и координационных) способностей.**

Бег 21 мин. Игра г/б.

Бег до 22 мин. Игра г/б.

Бег до 23 мин. Игра ф/б, в/б.

Бег до 24 мин. Игра ф/б, в/б.

Бег до 25 мин. Игра ф/б, в/б.

Бег по пересеченной местности. Игра ф/б, в/б.

Контрольный урок Д-1500 м. Ю- 2000 м. Игра ф/б, в/б.

**Спортивные игры (60 часов)**

**Гандбол (10)**

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра г/бол.

Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра г/бол.

Перехват мяча. Игра г/бол.

Броски мяча сверху, снизу и сбоку. Игра г/бол.

Индивидуальные действия. Игра г/бол.

Ловля катящегося мяча. Игра г/бол.

Игра вратаря. Игра г/бол.

Броски мяча сверху в движении. Игра г/бол.

Броски с семиметровой линии. Игра г/бол.

Командные действия. Игра г/бол.

**Баскетбол (21)**

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча без зрительного контроля. Игра б/бол.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением скорости движения. Игра б/бол.

Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении. Игра б\бол.

Ведение мяча в сочетании с передвижением в нападении и защите. Игра б\бол.

Передачи в тройках в движении по «8». Игра б\бол.

Ведение мяча с сопротивлением соперника. Игра б/бол.

Передачи мяча в тройках с движением по восьмёрке. Игра б/бол.

Передачи мяча в тройках с движением по восьмёрке и броском по кольцу. Игра б/бол.

Передачи мяча одной рукой переводом. Игра б/бол.

Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади. Игра б/бол.

Броски в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра б/бол.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Игра б/бол.

Подбор мяча под щитом. Игра б/бол.

Броски в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра б/бол.

Броски мяча со штрафной линии. Игра б/бол.

Броски мяча с шестиметровой линии. Игра б/бол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Игра б/бол.

Добивание мяча в корзину после броска. Игра б/бол.

Индивидуальные и командные действия. Игра б/бол.

**Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.** Закрепление изученных элементов.

Контрольный урок. Бросок со штрафной линии. Игра б/бол.

### **Волейбол (19)**

Инструктаж по Т.Б. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра в/бол.

Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Игра в/бол.

Прием мяча одной рукой с падением. Игра в/бол.

Верхняя прямая подача. Игра в/бол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи. Игра в/бол.

Прямой нападающий удар. Игра в/бол.

Нападающий удар с переводом. Игра в/бол.

Зачётный урок. подача мяча снизу и сверху. Игра в/бол.

Блокирование. Игра в/бол.

Индивидуальное блокирование. Игра в/бол.

Групповое блокирование. Игра в/бол.

**Адаптивная физическая культура.** Атакующий удар. Игра в/бол.

Контрольный урок. подача мяча. Игра в/бол

Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра в/бол.

Групповые тактические действия в нападении. Игра в/бол.

Командные тактические действия в нападении. Игра в/бол.



Индивидуальные тактические действия в защите. Игра в/бол.

Групповые и командные действия в защите. Игра в/бол.

### **Футбол (10)**

Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. Игра м/ф.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра м/ф.

Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра м/ф.

Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема. Игра м/ф.

Остановка катящегося мяча подошвой. Игра м/ф.

Остановка мяча грудью. Игра м/ф.

Отбор мяча. Игра м/ф.

Обманные движения. Игра м/ф.

Тактические действия в защите. Игра м/ф.

Тактические действия в нападении. Игра м/ф.

### **10 класс (68 часов)**

**Теоретическая часть в процессе урока.** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.

Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Адаптивная физическая культура

### **Гимнастика с элементами акробатики (8)**

Инструктаж по Т.Б. Освоение и совершенствование висов и упоров. Игра в/б.

Закрепление упражнений на перекладине и брусьях. Игра в/б.

Освоение и совершенствование опорных прыжков. Игра в/б.

Закрепление техники опорного прыжка.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Игра в/б.

Закрепление акробатических упражнений. Игра в/бол.

Зачётный урок: акробатические упражнения. Игра в/б.

Контрольный урок: акробатические упражнения. Игра в/б.

### **Легкая атлетика (14 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Бег 60м. Игра: ф/б, в/б.

Тестирование ВФСК ГТО бег 100м. Игра: «Лапта».

Бег по отрезкам. Игра: ф/б, в/б.

Челночный бег 10 х 10м. Игра ф/б, в/б.

Прыжок в длину с места. Игра б/б, в/б.

Бег с низкого старта от 60-до 80м. Игра: ф/б, в/б.

Бег 60 м. Игра: ф/б, в/б. **Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.**

Бег из различных положений. Игра ф/б, в/б.

Тройной прыжок. Игра «Лапта».

Многоскоки. Игра в/б, б/б.

Метание гранаты М- 700гр. Д- 500гр. Игра «Лапта».

Эстафетный бег 4х100 м. Игра: ф\б, в/б.

Бег с высокого старта до 100м. Игра: ф/б, в/б.

Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра: ф/б, в/б.

### **Кроссовая подготовка (11 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Бег до 8 мин. Игра в/б, ф/б.

Бег до 10 мин. Игра: г/б.

Бег до 12 мин. Игра: ф/б, в/б.

Бег до 14 мин. Игра: ф/б, в/б.

Бег до 16 мин. Игра: ф/б, в/б.

Кросс Д- 1000м. Ю- 2000м. Игра ф/б, в/б.

Бег 18 мин. Игра ф/б, в/б. **Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.**

Бег до 20 мин. Игра г/б.

Бег до 22 мин. Игра ф/б, в/б.

Бег до 25 мин. Игра ф/б, в/б.

Контрольный урок Д-1500 м. Ю- 2000 м. Игра ф/б, в/б.

### **Спортивные игры (35 часов)**

### **Гандбол (5)**

Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок. Игра г/бол.

Совершенствование ловля и передач мяча. Игра г/бол.

Совершенствование техники защитных действий: перехват, блокирование, вырывание и отбор мяча. Игра г/бол.

Совершенствование техники бросков мяча. Игра г/бол.

Индивидуальные коллективные действия в защите и нападении. Игра г/бол.

### **Баскетбол (14)**

Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники передвижений. Игра б/бол.

Ведение мяча без зрительного контроля. Игра б/бол.

Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении. Игра б/бол.

Ведение мяча с сопротивлением соперника. Игра б/бол.

Совершенствование техники ловли и передач мяча. Игра б/бол.

Передачи мяча в тройках с движением по восьмёрке. Игра б/бол.

Передачи мяча одной рукой переводом. Игра б/бол.

Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игра б/бол.

Бросок мяча со средних и дальних дистанций. Игра б/бол.

Штрафной бросок. Игра б/бол.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание. Игра б/бол.

Совершенствование техники защитных действий: перехват, накрывание. Игра б/бол.

Индивидуальные и командные действия. Игра б/б. **Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.**

Контрольный урок. Бросок со штрафной линии. Игра б/бол.

### **Волейбол (11)**

Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники передач и приема мяча. Игра в/бол.

Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Игра в/бол.

Прием мяча одной рукой с падением. Игра в/бол.

Верхняя прямая подача. Игра в/бол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи. Игра в/бол.

Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Игра в/бол.

Контрольный урок. подача мяча снизу и сверху. Игра в/бол.

Блокирование. Игра в/бол. **Адаптивная физическая культура.** Игра в/бол

Индивидуальное и групповое блокирование. Игра в/бол.

Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в/бол.

### **Футбол (5)**

Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. Игра м/ф.

Удар по летящему мячу средней, внутренней и внешней частью подъема. Игра м/ф.

Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка мяча грудью. Игра м/ф.

Обманные движения. Отбор мяча. Игра м/ф.

Тактические действия в защите и нападении. Игра м/ф.

## **11 класс (102 часа)**

**Теоретическая часть в процессе урока.** Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

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

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма.

Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.

### **Гимнастика с элементами акробатики (14)**

Инструктаж по Т.Б. Подъем в упор силой (М), вис прогнувшись (Д). Игра в/бол.

Подъем переворотом (М), вис согнувшись (Д). Игра б/бол.

Тестирование ВФСК ГТО. Упражнения с гантелями (М), со скакалками (Д). Игра в/бол.

Упражнения с гирями (М), с мячами (Д). Игра в/бол.

**Адаптивная физическая культура.** Опорный прыжок. Игра в/бол, б/бол.

Контрольный урок. Подтягивание на перекладине. Игра б/бол.

Длинный кувырок (М), стоя на коленях наклон назад (Д). Игра б/бол.

Стойка на руках с помощью (М), стойка на лопатках (Д). Игра в/бол.

Кувырок назад через стойку на руках (М), мост (Д). Игра в/бол.

Длинный кувырок (М), кувырок вперед в группировке (Д). Игра б/бол.

Совершенствование изученных элементов. Игра в/бол.

Лазанье по канату (М), упр. в висах на гимнастической лестнице (Д). Игра б/бол.

Лазание по канату без помощи ног (М), ОРУ с предметами (Д). Игра в/бол.

Контрольный урок. Лазание по канату (М), упр. в висах на гимнастической лестнице (Д). Игра в/бол.

### **Легкая атлетика (18 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Бег по отрезкам от 30 до 40 м. Игра «Лапта».

Старты из различных положений. Игра в/бол.

Бег с низкого старта до 40 м. Игра в/бол, ф/бол.

Освоение техники эстафетного бега. Игра г/бол.

Тестирование ВФСК ГТО. Прыжки в длину с/м. Игра в/бол.

Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игра «Лапта».

Метание мяча 150 г на заданное расстояние. Игра «Лапта».

Толкание набивных мячей. Упр. на пресс. Игра. г/бол.

Контрольный урок. Бег 100 м. Игра в/бол, ф/бол.

Бег по отрезкам от 40 до 60 м. Игра «Лапта».

Бег с изменением направления. Игра в/бол.

Бег с высокого старта 40-60 м. Игра в/бол, ф/бол.

Эстафетный бег 4x100 м. Игра г/бол.

Эстафетный бег 4x400 м. Игра г/бол.

Контрольный урок. Прыжки в длину с/м. Игра в/бол.

Многоскоки. Упр. на пресс. Игра в/бол, ф/бол.

Тройной прыжок. Игра г/бол.

Метание гранаты 500-700 г (М), 300-500 г (Д) на дальность. Игра «Лапта».

### **Кроссовая подготовка (16 часов)**

Инструктаж по Т.Б. Бег до 6 мин. Игра г/бол.

Тестирование ВФСК ГТО. Бег до 8 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол.

Бег до 10 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол.

Совершенствование техники длительного бега. Упр. на гибкость. Игра в/бол., ф/бол.

Бег до 12 мин. Упр. на гибкость. Игра в/бол.

Бег до 14 мин. Упр. на гибкость. Игра в/бол.

Бег до 16 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол., в/бол.

Специальные беговые упражнения. Игра в/бол.

Бег до 18 мин. Игра г/бол.

Переменный бег до Д-1000 м. М- 1500 м. Упр. на гибкость. Игра в/бол.

Бег до 20 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол.

Бег до 22 мин. Упр. на пресс. Игра б/бол.

Бег с препятствиями. Упр. на гибкость. Игра в/бол. ф/бол.

**Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.** Бег до 25 мин. Упр. на гибкость. Игра в/бол.

Переменный бег до Д-1500 м. М- 2000 м. Упр. на гибкость. Игра в/бол.

Контрольный урок Д-2000 м. М-3000 м. Игра в/бол.

### **Спортивные игры (60 часов)**

#### **Гандбол (8)**

Инструктаж по Т.Б. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Игра г/бол.

Передача и ловля мяча в тройках. Игра г/бол.

Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Игра г/бол.

Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Игра г/бол.

Бросок мяча в прыжке и в падении. Игра г/бол.

Блокирование. Игра г/бол.

Выбивание и отбор мяча. Игра г/бол.

Индивидуальные, и командные действия в защите и нападении. Игра г/бол.

#### **Баскетбол (20)**

Инструктаж по Т.Б. способы перемещения в сочетании с другими приемами игры. Игра б/бол.

Ведение мяча без зрительного контроля. Игра б/бол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра б/бол.

Ловля и передача мяча в движении. Игра б/бол.

Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра б/бол.

**Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма.** Ловля высоко летящего мяча. Игра б/бол.

Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Игра б/бол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке после ведения. Игра б/бол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке с преодолением сопротивления защитника. Игра б/бол.

Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра б/бол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра б/бол.

Перехват мяча. Игра б/бол.

Выбивание и вырывание мяча. Игра в б/б.

Накрывание игрока. Игра в б/б.

Личная защита во взаимодействии 2:2. Игра б/бол.

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра б/бол.

Индивидуальные действия в нападении. Игра б/бол.

Групповые и командные действия в защите. Игра б/бол.

Судейство спортивных соревнований по б/болу. Игра. **Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.**

Контрольный урок. Бросок мяча со штрафной линии. Игра в б/бол.

### **Волейбол (20)**

Инструктаж по Т.Б. Передачи мяча сверху двумя руками. Игра в/бол.

Передачи мяча с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.

Приём мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в/бол.

Верхняя прямая подача с вращением. Игра в/бол.

Подача мяча в левую и правую часть площадки. Игра в/бол.

Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра в/бол.

Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в/бол.

Контрольный урок: верхняя прямая подача мяча. Игра в/бол.

Совершенствование атакующего удара. Игра в/бол.

Прямой нападающий удар. Игра в/бол.

Нападающий удар с переводом. Игра в/бол.

Страховка и блокирование. Игра в/бол.

Индивидуальное блокирование. Игра в/бол.

Групповое блокирование. Игра в/бол.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра в/бол.

Групповые тактические действия в нападении. Игра в/бол.

Командные тактические действия в нападении. Игра в/бол.

Комбинации из освоенных элементов. Игра в/бол.

Судейство соревнований по в/болу. Игра.

Контрольный урок. Подача мяча в заданную точку. Игра в/бол.

### **Футбол (6)**

Инструктаж по Т.Б. Стойки, передвижения, остановки, повороты. Игра м/ф.

Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью. Игра м/ф.

Обманные движения (финты).. Игра м/ф.

Действия против соперника (перехват, отбор мяча). Игра м/ф.

Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Игра м/ф.

Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Игра м/ф.

## **11 класс (68 часов)**

### **Теоретическая часть в процессе урока.**

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.

### **Гимнастика с элементами акробатики (8)**

Т.Б. на уроках. Обучение упражнениям на перекладине и брусьях: Д - подъём переворотом в упор. Ю – подъём силой.

Упражнение на брусьях.

Закрепление упражнений на перекладине и брусьях.

Обучение технике опорного прыжка: М - согнув ноги (конь в длину. Д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину).

Закрепление техники опорного прыжка.

Обучение акробатической комбинации: Ю – кувырок назад через стойку на руках с помощью, Д – Мост. Кувырок назад в полушпагат.

Закрепление акробатической комбинации.

Тестирование ВФСК ГТО упражнения на пресс.

Тестирование ВФСК ГТО упражнения на гибкость.

### **Легкая атлетика (14 часов)**

Т.Б. на уроках Ф.К. Бег 30м. 60м. Игра: футбол, волейбол.



Тестирование ВФСК ГТО бег 100м. Игра: «Лапта».

**Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.** Бег 100м. Игра: футбол, волейбол.

Челночный бег 10 х 10м. Игра: футбол, волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО прыжки в длину с места. Игра: «Лапта».

Прыжки в длину с места. Игра: футбол, волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО подтягивание на перекладине. Игра: футбол, волейбол.

Челночный бег 10 х 10м. Игра: футбол, волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта».

Тестирование ВФСК ГТО метание гранаты М- 700гр. Д- 500гр. Игра «Лапта».

Метание гранаты М- 700гр. Д- 500гр. на точность. Игра.

Тестирование ВФСК ГТО подтягивание из виса на перекладине. Игра: футбол, волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО бег 100м. Игра: футбол, волейбол. Игра «Лапта».

Бег 20м. 30м. 60м. Игра: «Лапта».

### **Кроссовая подготовка (11 часов)**

Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 10 минут. Игра: гандбол.

**Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.** Бег до 12 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 14минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 15минут. Игра: футбол, волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО кросс Д- 2000 м. Ю- 3000 м. Игра: гандбол.

Кросс Д- 2000м. Ю- 3000м. Игра: футбол, волейбол.

Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 11 минут. Игра: гандбол.

Бег до 13 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 15 минут. Игра: футбол, волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО Кросс Д-2000 м. Ю- 3000 м. Игра: гандбол.

Кросс Д-2000 м. Ю- 3000 м. Игра: футбол, волейбол.

### **Спортивные игры (35 часов)**

#### **Гандбол (5)**

Т.Б. на занятиях гандболом. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра гандбол.

Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра. Гандбол.

**Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.**

Перехват мяча. Игра вратаря. Игра. Гандбол.

Броски мяча сверху, снизу и сбоку прямой. Игра. Гандбол.

Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра. Гандбол.

### **Баскетбол (14)**

Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча без зрительного контроля. Игра баскетбол.

Ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления и скорости движения. Игра баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении. Игра баскетбол.

Ведение мяча в сочетании с передвижением в нападении и защите. Игра баскетбол.

Передачи мяча в тройках с движением по восьмёрке. Игра баскетбол.

Передачи мяча в тройках с движением по восьмёрке и броском по кольцу. Игра баскетбол.

Передачи мяча одной рукой переводом, ловля высоко летящего мяча в прыжке. Игра баскетбол.

Передачи мяча одной рукой переводом. Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади. Игра б/бол.

Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Броски в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра баскетбол.

Броски в прыжке с дальней и средней дистанции после ведения мяча с преодолением сопротивления. Игра.

Броски в прыжке с дальней и средней дистанции после ведения мяча с преодолением сопротивления. Игра.

Бросок мяча над головой сбоку (крюком) с места. Добивание мяча в корзину. Игра баскетбол.

Бросок мяча над головой сбоку (крюком) в движении. Добивание мяча в корзину. Игра баскетбол.

Сочетание пройденных элементов.

### **Волейбол (11)**

Т.Б. на уроках волейбола. Передачи и приём мяча двумя руками снизу и сверху. Игра волейбол.

Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол.

Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.

### **Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность**

**человека.** Нападающий удар через сетку. Игра волейбол.

Нападающий удар через сетку, после передачи партнёра. Игра волейбол.

Одиночное блокирование нападающего удара. Игра волейбол.

Групповое блокирование нападающего удара. Игра волейбол.

Сочетание изученных элементов. Игра волейбол.

### Футбол (5)

Т.Б. на занятиях футболом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини-футбол.

Передачи мяча в движении. Игра мини-футбол.

Удары по воротам в движении. Игра мини-футбол.

Удары по воротам головой. Игра вратаря. Игра мини-футбол.

Закрепление изученных элементов. Игра мини-футбол.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 10 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<u>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</u>  <u>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и</u>	В процессе урока	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Обосновывают положительное влияние занятий физическими	<i>Ценности научного познания</i> - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; - познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для

			<p><u>координационных) способностей.</u></p> <p><u>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</u></p> <p><u>Адаптивная физическая культура</u></p>	<p>упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом</p>	<p>формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; - познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в</p>
--	--	--	--	--	---

					воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации: а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.	дальнейшем
<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>10</b>	Инструктаж по Т.Б. Упражнения на перекладине: Д - подъём переворотом в упор. Ю - подъём силой.	1	Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.	<i>Физическая культура формирование культуры здоровья - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом</i>
			Закрепление упражнений на перекладине. Игра в/б.	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств.	
			Опорный прыжок: М - согнув ноги (конь в длину. Д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину).	1	Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.	
			Закрепление техники опорного прыжка.	1	Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.	
			Акробатическая комбинация: Ю – стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, длинный кувырок. Д – Мост. Кувырок назад в полушпагат.	1	Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из	
			Закрепление акробатической комбинации. Игра.	1		
			Тестирование ВФСК ГТО упражнения на пресс.	1		
			Тестирование ВФСК ГТО	1		

			упражнения на гибкость.		изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики.	
			Зачётный урок: акробатическая комбинация. Игра в/б.	1		
			Контрольный урок: акробатическая комбинация. Игра в/б.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	Инструктаж по Т.Б. Бег 60м. Игра ф/б, в/б.	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, осваивают её	<i>Гражданское и нравственное воспитание - представление о социальных нормах и правилах межличностных</i>
			Тестирование ВФСК ГТО бег 100м. Игра: «Лапта».	1		
			Бег по отрезкам. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Челночный бег 10 х 10м. Игра ф/б, в/б.	1		

			Прыжок в длину с места. Игра б/б, в/б.	1	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных, прыжковых упражнений Применяют беговые, метательных, прыжковых упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при
			Бег с низкого старта от 60-до 80м. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Бег 60 м. Игра: ф/б, в/б. <b>Характеристика возрастных и половых особенностей.</b>	1		
			Подтягивание на перекладине. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Бег из различных положений. Игра ф/б, в/б.	1		
			Тройной прыжок. Игра «Лапта».	1		
			Метание гранаты М- 700гр. Д- 500гр. Игра «Лапта».	1		
			Бег с изменением направления. Игра в/б, б/б	1		
			Упражнения на перекладине. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Эстафетный бег 4x100 м. Игра: ф\б, в/б.	1		
			Бег с высокого старта до 100м. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра: ф/б, в/б.	1		

					соблюдают технику безопасности. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>16</b>	Инструктаж по Т.Б. Бег до 8 мин. Игра в/б, ф/б.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по	<i>Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения</i>
			Бег до 9 мин. Игра ф/б, б/б.	1		
			Бег до 10 мин. Игра г/б.	1		
			Бег до 12 мин. Игра ф/б, в/б.	1		
			Бег до 14 мин. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Бег до 15 мин. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Кросс Д- 1000м. Ю- 2000м. Игра ф/б, в/б.	1		
			Бег 19 мин. Игра г/б.	1		
			Бег 20 мин. Игра ф/б, в/б. <b>Физ. Подг. как система регулярных занятий по развитию физических способностей.</b>	1		
			Бег 21 мин. Игра г/б.	1		
			Бег до 22 мин. Игра г/б.	1		
			Бег до 23 мин. Игра ф/б, в/б.	1		
			Бег до 24 мин. Игра ф/б, в/б.	1		



			Бег до 25 мин. Игра ф/б, в/б.	1	частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге.	правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; - экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
			Бег по пересеченной местности. Игра ф/б, в/б.	1		
			Контрольный урок. Д-1500 м. Ю-2000 м. Игра ф/б, в/б.	1		
<b>5</b>	<b>Спортивные игры Гандбол</b>	<b>60 10</b>	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра г/бол.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со	<i>Гражданское и нравственное воспитание - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и</i>
			Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра г/бол.	1		
			Перехват мяча. Игра г/бол.	1		
			Броски мяча сверху, снизу и сбоку. Игра г/бол.	1		
			Индивидуальные действия. Игра г/бол.	1		
			Ловля катящегося мяча. Игра г/бол.	1		
			Игра вратаря. Игра г/бол.	1		
			Броски мяча сверху в движении.	1		

			Игра г/бол.		сверстниками в	выполнение
			Броски с семиметровой линии. Игра г/бол.	1	процессе совместного освоения тактики	физических
			Командные действия. Игра г/бол.	1	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
	<b>Баскетбол</b>	<b>21</b>	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча	1	Использовать игру в	

			без зрительного контроля. Игра б/бол.		баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	
			Ведение мяча без зрительного контроля с изменением скорости движения. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении. Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча в сочетании с передвижением в нападении и защите. Игра б/бол.	1		
			Передачи в тройках в движении по «8». Игра б/бол.	1		
			Ведение мяча с сопротивлением соперника. Игра б/бол.	1		
			Передачи мяча в тройках с движением по восьмёрке. Игра б/бол.	1		
			Передачи мяча в тройках с движением по восьмёрке и броском по кольцу. Игра б/бол.	1		
			Передачи мяча одной рукой переводом. Игра б/бол.	1		
			Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади. Игра б/бол.	1		
			Броски в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра б/бол.	1		
			Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Игра б/бол.	1		
			Подбор мяча под щитом. Игра	1		

			б/бол.		Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину	
			Броски в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра б/бол.	1		
			Броски мяча со штрафной линии. Игра б/бол.	1		
			Броски мяча с шестиметровой линии. Игра б/бол.	1		
			Броски одной рукой с замахом (крюком). Игра б/бол.	1		
			Добивание мяча в корзину после броска. Игра б/бол.	1		
			Индивидуальные и командные действия. Игра б/бол.	1		
			<b>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</b> Закрепление изученных элементов.	1		
			Контрольный урок. Бросок со штрафной линии. Игра б/бол.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>19</b>	Инструктаж по Т.Б. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра в/бол.	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику передачи и приема мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать	
			Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.	1		
			Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Игра в/бол.	1		
			Прием мяча одной рукой с падением. Игра в/бол.	1		

			Верхняя прямая подача. Игра в/бол.	1	технику подачи мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику атакующего удара и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику блокирования мяча, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают	
			Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи. Игра в/бол.	1		
			Прямой нападающий удар. Игра в/бол.	1		
			Нападающий удар с переводом. Игра в/бол.	1		
			Зачётный урок. подача мяча снизу и сверху. Игра в/бол.	1		
			Блокирование. Игра в/бол.	1		
			Индивидуальное блокирование. Игра в/бол.	1		
			Групповое блокирование. Игра в/бол.	1		
			<b>Адаптивная физическая культура.</b> Атакующий удар. Игра в/бол.	1		
			Контрольный урок. подача мяча. Игра в/бол	1		
			Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра в/бол.	1		
			Групповые тактические действия в нападении. Игра в/бол.	1		
			Командные тактические действия в нападении. Игра в/бол.	1		
			Индивидуальные тактические	1		

			действия в защите. Игра в/бол.		правила безопасности	
			Групповые и командные действия в защите. Игра в/бол.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>	Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. Игра м/ф.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их	
			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра м/ф.	1	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
			Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра м/ф.	1	Взаимодействуют со сверстниками в	
			Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема. Игра м/ф.	1	процессе совместного освоения тактики	
			Остановка катящегося мяча подошвой. Игра м/ф.	1	игровых приёмов и действий, соблюдают	
			Остановка мяча грудью. Игра м/ф.	1	правила безопасности	
			Отбор мяча. Игра м/ф.	1	Моделируют тактику освоенных игровых	
			Обманные движения. Игра м/ф.	1	действий, варьируют	
			Тактические действия в защите. Игра м/ф.	1	её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	
			Тактические действия в	1	процессе игровой	

			нападении. Игра м/ф.		<p>деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляя судейство игры</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p>	
--	--	--	----------------------	--	---	--

10 класс (68 часов)						
№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о	В процессе	<u>Характеристика возрастных и половых особенностей организма</u>	В процессе	Используют знания о своих возрастно-	<i>Ценности научного познания - знание</i>

	<b>физической культуре</b>	урока	<p><u>и их связь с показателями физического развития.</u></p> <p><u>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</u></p> <p><u>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</u></p>	урока	<p>половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом</p>	<p>истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; - познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; - познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими</p>
--	----------------------------	-------	---	-------	--	---



			<u>Адаптивная физическая культура</u>		процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации: а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.	средствами информационных технологий; - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем
<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>8</b>	Инструктаж по Т.Б. Освоение и совершенствование висов и упоров. Игра в/б.	1	Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.	<i>Физическая культура формирование культуры здоровья - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к</i>
			Закрепление упражнений на перекладине и брусьях. Игра в/б.	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств.	
			Освоение и совершенствование опорных прыжков. Игра в/б.	1	Уметь технически правильно и эстетично	
			Закрепление техники опорного прыжка. Игра в/бол.	1		

			Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Игра в/б.	1	выполнять упражнения на перекладине.	регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
			Закрепление акробатических упражнений. Игра.	1	Выполнять различные гимнастические упражнения для	
			Зачётный урок: акробатические упражнения. Игра в/б	1	развития силы,	
			Контрольный урок: акробатические упражнения. Игра в/б.	1	гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических	

					упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	
3	Легкая атлетика	14	Инструктаж по Т.Б. Бег 60м. Игра: ф/б, в/б.	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных, прыжковых упражнений Применяют беговые, метательных, прыжковых упражнения для развития соответствующих	<i>Гражданское и нравственное воспитание - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в</i>
			Тестирование ВФСК ГТО бег 100м. Игра: «Лапта».	1		
			Бег по отрезкам. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Челночный бег 10 х 10м. Игра ф/б, в/б.	1		
			Прыжок в длину с места. Игра б/б, в/б.	1		
			Бег с низкого старта от 60-до 80м. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Бег 60 м. Игра: ф/б, в/б. <b>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</b>	1		
			Бег из различных положений. Игра ф/б, в/б.	1		
			Тройной прыжок. Игра «Лапта».	1		
			Многоскоки. Игра в/б, б/б.	1		
			Метание гранаты М- 700гр. Д- 500гр. Игра «Лапта».	1		

			Эстафетный бег 4x100 м. Игра: ф\б, в/б.	1	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			Бег с высокого старта до 100м. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра: ф/б, в/б.	1		
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>11</b>	Инструктаж по Т.Б. Бег до 8 мин. Игра в/б, ф/б.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	<i>Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное</i>
			Бег до 10 мин. Игра: г/б.	1		
			Бег до 12 мин. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Бег до 14 мин. Игра: ф/б, в/б.	1		
			Бег до 16 мин. Игра: ф/б, в/б.	1		

			Кросс Д- 1000м. Ю- 2000м. Игра ф/б, в/б.	1	характерные ошибки в процессе освоения.	отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
			Бег 18 мин. Игра ф/б, в/б. <b>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</b>	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; - экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
			Бег до 20 мин. Игра г/б.	1	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге.	
			Бег до 22 мин. Игра ф/б, в/б.	1		
			Бег до 25 мин. Игра ф/б, в/б.	1		
			Контрольный урок Д-1500 м. Ю- 2000 м. Игра ф/б, в/б.	1		
5	Спортивные игры Гандбол	35  5	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок. Игра г/бол.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	<i>Гражданское и нравственное воспитание - представление о</i>

			Совершенствование ловля и передач мяча. Игра г/бол.	1	повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание
			Совершенствование техники защитных действий: перехват, блокирование, вырывание и отбор мяча. Игра г/бол.	1		
			Совершенствование техники бросков мяча. Игра г/бол.	1		
			Индивидуальные коллективные действия в защите и нападении. Игра г/бол.	1		

						<p>посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения</p>
	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>	Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники передвижений. Игра б/бол. б/бол.	1	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.	
			Ведение мяча без зрительного контроля. Игра б/бол.	1	Демонстрировать технику остановки	
			Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении. Игра б/бол.	1	двумя шагами и использовать ее в процессе игровой	
			Ведение мяча с сопротивлением соперника. Игра б/бол.	1	деятельности.	
			Совершенствование техники ловли и передач мяча. Игра б/бол.	1	Демонстрировать технику остановки	
			Передачи мяча в тройках с движением по восьмёрке. Игра б/бол.	1	прыжком и использовать ее в процессе игровой	
			Передачи мяча одной рукой переводом. Игра б/бол.	1	деятельности.	
			Бросок мяча одной и двумя	1	Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола	

			руками в прыжке. Игра б/бол.		и демонстрировать ее	
			Бросок мяча со средних и дальних дистанций. Игра б/бол.	1	в процессе игровой деятельности.	
			Штрафной бросок. Игра б/бол.	1	Демонстрировать	
			Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание. Игра б/бол.	1	технику ведения мяча различными способами.	
			Совершенствование техники защитных действий: перехват, накрывание. Игра б/бол.	1	Использовать ведение мяча с изменением направления движения	
			Индивидуальные и командные действия. Игра б/б. <b>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</b>	1	в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения	
			Контрольный урок. Бросок со штрафной линии. Игра б/бол	1	бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину	
	<b>Волейбол</b>	<b>11</b>	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники передач и приема мяча. Игра в/бол.	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.	



			Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.	1	Демонстрировать технику передачи и приема мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику подачи мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику атакующего удара и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику блокирования мяча, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя	
			Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Игра в/бол.	1		
			Прием мяча одной рукой с падением. Игра в/бол.	1		
			Верхняя прямая подача. Игра в/бол.	1		
			Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи. Игра в/бол.	1		
			Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Игра в/бол.	1		
			Контрольный урок. Подача мяча снизу и сверху. Игра в/бол.	1		
			Блокирование. Игра в/бол. <b>Адаптивная физическая культура.</b> Игра в/бол.	1		
			Индивидуальное и групповое блокирование. Игра в/бол.	1		
			Индивидуальные и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в/бол.	1		

					<p>типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
	<b>Футбол</b>	<b>5</b>	Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. Игра м/ф.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
			Удар по летящему мячу средней, внутренней и внешней частью подъема. Игра м/ф.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают	
			Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка мяча грудью. Игра м/ф.	1		
			Обманные движения. Отбор мяча. Игра м/ф.	1		
			Тактические действия в защите и нападении. Игра м/ф.	1		

					<p>правила безопасности          Моделируют тактику          освоенных игровых          действий, варьируют          её в зависимости от          ситуаций и условий,          возникающих в          процессе игровой          деятельности.</p> <p>Организуют          совместные занятия          футболом со          сверстниками,          осуществляя судейство          игры</p> <p>Выполняют правила          игры, уважительно          относятся к сопернику          и управляют своими          эмоциями Определяют          степень утомления          организма во время          игровой деятельности,          используют игровые          действия футбола для          комплексного          развития физических          способностей.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

**11 класс (102 часа)**

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД	Основные направления воспитательной деятельности
1	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока	<p><u>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</u></p> <p><u>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</u></p> <p><u>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма.</u></p> <p><u>Значение и место футбола и баскетбола в системе</u></p>	В процессе урока	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> <p>Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Знать о развитии</p>	<p><i>Ценности научного познания</i> - знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; - познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; - познавательная и информационная культура, в том числе</p>

			<u>физического воспитания.</u>		игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.	навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем
2	Гимнастика с основами акробатики	14	Инструктаж по Т.Б. Подъем в упор силой (М), вис прогнувшись (Д). Игра в/бол.	1	Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.	<i>Физическая культура формирование культуры здоровья - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное</i>
			Подъем переворотом (М), вис согнувшись (Д). Игра б/бол.	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств.	
			Тестирование ВФСК ГТО. Упражнения с гантелями (М), со скакалками (Д). Игра в/бол.	1	Уметь технически	

			Упражнения с гирями (М), с мячами (Д). Игра в/бол.	1	правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых	отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
			<b>Адаптивная физическая культура.</b> Опорный прыжок. Игра в/бол, б/бол.	1		
			Контрольный урок. Подтягивание на перекладине. Игра б/бол.	1		
			Длинный кувырок (М), стоя на коленях наклон назад (Д). Игра б/бол.	1		
			Стойка на руках с помощью (М), стойка на лопатках (Д). Игра в/бол.	1		
			Кувырок назад через стойку на руках (М), мост (Д). Игра в/бол.	1		
			Длинный кувырок (М), кувырок вперед в группировке (Д). Игра б/бол.	1		
			Совершенствование изученных элементов. Игра в/бол.	1		
			Лазанье по канату (М), упр. в висах на гимнастической лестнице (Д). Игра б/бол.	1		
			Лазание по канату без помощи ног (М), ОРУ с предметами (Д). Игра в/бол.	1		
			Контрольный урок. Лазание по канату (М), упр. в висах на гимнастической лестнице (Д). Игра в/бол.	1		

					акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	Инструктаж по Т.Б. Бег по отрезкам от 30 до 40 м. Игра «Лапта».	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных, прыжковых упражнений	<i>Гражданское и нравственное воспитание - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и</i>
			Старты из различных положений. Игра в/бол.	1		
			Бег с низкого старта до 40 м. Игра в/бол, ф/бол.	1		
			Освоение техники эстафетного бега. Игра г/бол.	1		
			Тестирование ВФСК ГТО. Прыжки в длину с/м. Игра в/бол.	1		
			Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игра «Лапта».	1		
			Метание мяча 150 г на заданное расстояние. Игра «Лапта».	1		
			Толкание набивных мячей. Упр. на пресс. Игра. г/бол.	1		
			Контрольный урок. Бег 100 м. Игра в/бол, ф/бол.	1		
			Бег по отрезкам от 40 до 60 м. Игра «Лапта».	1	Применяют беговые, метательных, прыжковых упражнения для развития	

			Бег с изменением направления. Игра в/бол.	1	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
			Бег с высокого старта 40-60 м. Игра в/бол, ф/бол.	1		
			Эстафетный бег 4x100 м. Игра г/бол.	1		
			Эстафетный бег 4x400 м. Игра г/бол.	1		
			Контрольный урок. Прыжки в длину с/м. Игра в/бол.	1		
			Многоскоки. Упр. на пресс. Игра в/бол, ф/бол.	1		
			Тройной прыжок. Игра г/бол.	1		
			Метание гранаты 500-700 г (М), 300-500 г (Д) на дальность. Игра «Лапта».	1		
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>16</b>	Инструктаж по Т.Б. Бег до 6 мин. Игра г/бол.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	<i>Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку,</i>
			Тестирование ВФСК ГТО. Бег до 8 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол.	1		
			Бег до 10 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол.	1		



			Совершенствование техники длительного бега. Упр. на гибкость. Игра в/бол., ф/бол.	1	процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге.	его потребностям в жизнеобеспечивающих действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; - экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
			Бег до 12 мин. Упр. на гибкость. Игра в/бол.	1		
			Бег до 14 мин. Упр. на гибкость. Игра в/бол.	1		
			Бег до 16 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол., в/бол.	1		
			Специальные беговые упражнения. Игра в/бол.	1		
			Бег до 18 мин. Игра г/бол.	1		
			Переменный бег до Д-1000 м. М-1500 м. Упр. на гибкость. Игра в/бол.	1		
			Бег до 20 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол.	1		
			Бег до 22 мин. Упр. на пресс. Игра б/бол.	1		
			Бег с препятствиями. Упр. на гибкость. Игра в/бол. ф/бол.	1		
			<b>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья.</b> Бег до 25 мин. Упр. на гибкость. Игра в/бол.	1		
			Переменный бег до Д-1500 м. М-2000 м. Упр. на гибкость. Игра в/бол.	1		
			Контрольный урок Д-2000 м. М-3000 м. Игра в/бол.	1		

5	Спортивные игры Гандбол	60  8	Инструктаж по Т.Б. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Игра г/бол.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<i>Гражданское и нравственное воспитание - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и</i>
			Передача и ловля мяча в тройках. Игра г/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Игра г/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Игра г/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Бросок мяча в прыжке и в падении. Игра г/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Блокирование. Игра г/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Выбивание и отбор мяча. Игра г/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Индивидуальные, и командные действия в защите и нападении. Игра г/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
					Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	

						правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>	Инструктаж по Т.Б. способы перемещения в сочетании с другими приемами игры. Игра б/бол.	1	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.	
			Ведение мяча без зрительного контроля. Игра б/бол.	1	Демонстрировать технику остановки	
			Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра б/бол.	1	двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.	
			Ловля и передача мяча в движении. Игра б/бол.	1	Демонстрировать технику остановки	
			Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра б/бол.	1	прыжком и использовать ее в процессе игровой	
			<b>Значение нервной системы в управлении движениями и</b>	1		

			<b>регуляции системы организма.</b> Ловля высоко летящего мяча. Игра б/бол.		деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча	
			Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Игра б/бол.	1	после отскока от пола и демонстрировать ее	
			Броски одной и двумя руками сверху в прыжке после ведения. Игра б/бол.	1	в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча	
			Броски одной и двумя руками сверху в прыжке с преодолением сопротивления защитника. Игра б/бол.	1	различными способами. Использовать ведение мяча с изменением	
			Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра б/бол.	1	направления движения в условиях игровой деятельности.	
			Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра б/бол.	1	Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в	
			Перехват мяча. Игра б/бол.	1	корзину,	
			Выбивание и вырывание мяча. Игра в б/б.	1	анализировать правильность выполнения, находить	
			Накрывание игрока. Игра в б/б.	1	ошибки и способы их исправления.	
			Личная защита во взаимодействии 2:2. Игра б/бол.	1	Демонстрировать технику и	
			Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра б/бол.	1	результативность бросков мяча в	
			Индивидуальные действия в нападении. Игра б/бол.	1	корзину.	
			Групповые и командные	1		

			действия в защите. Игра б/бол.			
			Судейство спортивных соревнований по б/болу. Игра. <b>Значение и место ф/бола и б/бола в системе физического воспитания.</b>	1		
			Контрольный урок. Бросок мяча со штрафной линии. Игра в б/бол.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>20</b>	Инструктаж по Т.Б. Передачи мяча сверху двумя руками. Игра в/бол.	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику передачи и приема мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику подачи мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику атакующего удара и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать	
			Передачи мяча с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.	1		
			Приём мяча сверху и снизу двумя руками. Игра в/бол.	1		
			Верхняя прямая подача с вращением. Игра в/бол.	1		
			Подача мяча в левую и правую часть площадки. Игра в/бол.	1		
			Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра в/бол.	1		
			Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в/бол.	1		
			Контрольный урок: верхняя прямая подача мяча. Игра в/бол.	1		
			Совершенствование атакующего удара. Игра в/бол.	1		
			Прямой нападающий удар. Игра в/бол.	1		

			Нападающий удар с переводом. Игра в/бол.	1	технику блокирования мяча, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
			Страховка и блокирование. Игра в/бол.	1		
			Индивидуальное блокирование. Игра в/бол.	1		
			Групповое блокирование. Игра в/бол.	1		
			Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра в/бол.	1		
			Групповые тактические действия в нападении. Игра в/бол.	1		
			Командные тактические действия в нападении. Игра в/бол.	1		
			Комбинации из освоенных элементов. Игра в/бол.	1		
			Судейство соревнований по в/болу. Игра.	1		
			Контрольный урок. Подача мяча в заданную точку. Игра в/бол.	1		
	<b>Футбол</b>	<b>6</b>	Инструктаж по Т.Б. Стойки, передвижения, остановки,	1	Описывают технику	

			повороты. Игра м/ф.		изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляя судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.	
			Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью. Игра м/ф.	1		
			Обманные движения (финты). Игра м/ф.	1		
			Действия против соперника (перехват, отбор мяча). Игра м/ф.	1		
			Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Игра м/ф.	1		
			Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Игра м/ф.	1		

					и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.	
--	--	--	--	--	--	--

#### 4.ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

##### 1) Литература.

- Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. В.И. Лях. – изд., М.: Просвещение, 2018 г.

##### 2) Учебно-практическое оборудование.

Для полноценной организации занятий по данной образовательной программе в образовательном учреждении необходимо иметь: два спортивных зала, спортивную площадку, оборудование и инвентарь для проведения урочной и внеурочной деятельности. Информационно- образовательная среда общеобразовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Постоянное дистанционное взаимодействие с организациями здравоохранения и спорта. Информационная поддержка на основе современных информационных технологий. Интерактивный электронный контент должен включать содержание предметной области «Физическая культура», представленное текстовыми, аудио и видео файлами.

Оборудование По теме гимнастика: 1. Скамейки гимнастические; 2. Маты гимнастические; 3. Конь гимнастический; 4. Мост подкидной;

По теме спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол.): 1. Волейбольный комплект; 2. Щиты баскетбольные игровые; 3. Щиты баскетбольные тренировочные; 4. Кольцо баскетбольное; 5. Ворота универсальные;



По теме легкая атлетика: 1. Секундомер; 2. Рулетка измерительная; 3. Эстафетные палочки; 4. Гимнастические маты; 5. Конусы; 6. Гимнастические скакалки; 7. Мячи (150 гр); 8. Мячи теннисные; 9. Гранаты (300гр, 500гр, 700гр).

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры и ОБЖ  
от 30.08.2022 года № 1  
\_\_\_\_\_ /С.М. Чернышова/

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Э.А.Поповская/  
30.08.2022 года