

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»
МАОУ «СОШ № 28»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Руководитель ШМО
Протокол №1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор _____

Дмитровская И.В.
Приказ № 100-од от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

г. Сыктывкар 2023

**Пояснительная записка к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»
10-11 класс**

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (далее ФГОС СОО), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной федеральной программе воспитания для общеобразовательных организаций.

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

Данная РПУП разработана с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, их возрастных и иных особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств и является нормативно-управленческим документом учителя, предназначенным для реализации требований стандарта к уровню подготовки учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Физическое воспитание в средней школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Данная РПУП обеспечивает:

- преемственность основного общего и среднего общего образования;
- доступность получения качественного среднего общего образования, достижение планируемых результатов учебного предмета «Физическая культура» всеми обучающимися МАОУ СОШ№28, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья. Особенности содержания данной РПУП для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья отражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения учебного предмета; определении основных видов учебной деятельности обучающихся; описании учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности; планируемых результатах изучения учебного предмета.

- выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, их профессиональных склонностей через внеурочную деятельность в разнообразных формах отличных от урочной и направлены на достижение личностных и метапредметных планируемых результатов, в том числе на предметном материале.

- учет национальных, региональных и этнокультурных особенностей (они конкретизируются в перечне личностных и метапредметных результатов и содержании учебного предмета). Количественных характеристик к реализации этнокультурной составляющей образования в данной РПУП нет.

Предметом оценки освоения обучающимися программы учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования является достижение предметных, метапредметных и личностных результатов, они находят отражение в тематическом планировании в виде конкретных учебных действий, которыми учащиеся овладевают в процессе освоения предметного содержания.

Отличительной особенностью данной РПУП является организация проектной деятельности (в урочной и внеурочной формах). Результатом (продуктом) проектной деятельности может быть любая из следующих работ:

- а) письменная работа (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
- б) художественная творческая работа (в области литературы, музыки, изобразительного искусства, экранных искусств), представленная в виде прозаического или стихотворного произведения, инсценировки, художественной декламации, исполнения музыкального произведения, компьютерной анимации и др.;
- в) материальный объект, макет, иное конструкторское изделие;
- г) отчётные материалы по социальному проекту, которые могут включать как тексты, так и мультимедийные продукты.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического

воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

При изучении предмета «Физическая культура» учитываются национальные, региональные и этнокультурные особенности Республики Коми. Этнокультурная составляющая образования содержания учебного предмета «Физическая культура» отражается в планируемых результатах и содержании. Учебный материал распределен дисперсно в 10-11 классах (Концепция образования этнокультурной направленности в Республике Коми (одобрена приказом Министерства образования Республики Коми от 13.12.2010 года №310).

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ содержит требования изучения основных способов плавания. С учетом климатических условий региона и отсутствия материально-технической базы, часы, отведенные на изучение практической части подраздела «Плавание» перенесены в теоретическую подготовку, которая реализуется через подводящие упражнения, рекомендации для самостоятельной работы.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» принадлежит предметной области «Физическая культура» изучается в 10-11 классах. Учебный план МАОУ СОШ №28 предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе среднего общего образования в объёме 210 часов за два года обучения. Рабочая программа рассчитана на 2 года обучения из расчета: в 10 классе – 108 ч., в 11 классе – 102 ч.

Предметная область	Количество часов	10 класс	11 класс
Физическая культура	в неделю	3	3
	в год	102	102

РПУП для 10-11 классов предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Промежуточная аттестация учащихся 10-11 классах проводится в конце учебного года в форме *зачетов на уровень физической подготовки и контрольно-диагностической работы*. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры по медицинским показаниям, или отнесенные по медицинским показаниям к специальной медицинской группе/подготовительной группе, выполняют промежуточную аттестацию в форме *контрольно-диагностической работы*.

Физическая культура связана с дополнительным образованием. В школе проводятся дополнительные кружки и секции, такие как, «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Туризм».

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся основной школы 10 – 11 классы разработаны на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: автор В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2014г.

Содержание обучения в 10 классе

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития

человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 11 классе

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Федеральная рабочая программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных

направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусках, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом

отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с

последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

10 класс (108ч)

№ п/п	перечень разделов последовательность их изучения с указанием количества часов	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Указание видов учебной деятельности обучающихся	Деятельность в соответствии с рабочей программой воспитания
1	1.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	1	Легкая атлетика: Правила техники безопасности на уроках легкой атлетике. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1	<ul style="list-style-type: none"> - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> - <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> - <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i> - <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения</i> 	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части.
	1.2 Физическое совершенствование: Легкая атлетика- 11 ч	2	Легкая атлетика: Высокий низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1		
		3	Легкая атлетика: Спринтерский бег	1		
		4	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции - 30 м.	1		
		5	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции - 60 м.	1		
		6	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции - 100	1		

			м.		<i>индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
		7	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции – 300 м	1	<i>- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>	
		8	Легкая атлетика: Метание малого мяча с разбега.	1	<i>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i>	
		9	Легкая атлетика: Метание гранаты 500 гр.(д), 700 гр.(ю) с разбега	1	<i>- развивать стартовую скорость в беге на различных дистанциях;</i>	
		10	Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега.	1	<i>- распределять правильно силу в беге различные дистанции;</i>	
		11	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции – 2000 м (д), 3000 м (ю).	1	<i>- осуществлять финишный рывок;</i>	
		12	Легкая атлетика: Эстафетный бег.	1	<i>- использовать тактику бега на различных дистанциях для улучшения результата;</i> <i>- уметь использовать технику и тактику бега на соревнованиях;</i> <i>- применять прыжковые упражнения для отработки фазы отталкивания.;</i> <i>- отрабатывать приземление спрыгивая с возвышенности;</i> <i>- применять специальные физические упражнения для улучшения физической подготовки прыгунов в длину и высоту с разбега;</i> <i>- использовать специальные подводящие упражнения для отработки отдельных элементов техники прыжков в высоту и в длину с разбега;</i> <i>- испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы лёгкая атлетика.</i>	
2	2.1 Физическая	13	Баскетбол: Правила	1	<i>- проводить мероприятия по</i>	Инициирование и

	<p><i>культура и здоровый образ жизни – 1 ч</i></p>		<p>техники безопасности на уроках баскетбола. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p>		<p>профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i></p>	<p>поддержка исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической</p>
--	---	--	--	--	---	---

						культуры; оздоровительная ходьба и бег.
2.2 Физическое совершенствование: Баскетбол – 13 ч	14	Баскетбол: Перемещения без мяча и с мячом, останки, стойки баскетболиста.	1	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять технические приёмы в усложненных условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите; - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - знать правила, судейские жесты и судить игру; 	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего учащимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи (наставничество). Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;</p>	
	15	Баскетбол: Передачи и ловля мяча в парах, в тройке.	1			
	16	Баскетбол: Передача и ловля мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1			
	17	Баскетбол: Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1			
	18	Баскетбол: Тактические действия в нападении: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1			
	19	Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции.	1			
	20	Баскетбол: Бросок мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника.	1			
	21	Баскетбол: Штрафной бросок. Учебная игра 3*3.	1			
	22	Баскетбол: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			

		23	Баскетбол: Технические приемы в условиях учебной игровой деятельности.	1		прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.
		24	Баскетбол: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений	1		
		25	Баскетбол: Практика судейства соревнований по баскетболу. Учебная игра.	1		
		26	Баскетбол: Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		
	2.3 Этнокультурная составляющая занятий физической культурой - 1 ч	27	Подвижные и народные игры: Игра «Шандыр Бандыр»	1	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта. - разучивание, организация и проведения подвижных и народных игр 	
3	3.1 Физическая культура и здоровый образ жизни - 1 ч	28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	<ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; 	

					- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
3.2 Физическое совершенствование: Гимнастика – 13 ч	29	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка, сед углом. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	составлять и выполнять комбинации из индивидуально подобранных и освоенных элементов акробатики; - преодолевать коня различными способами;	
	30	Акробатические упражнения: из положения «мост» поворот в упор присев (д), длинный кувырок вперёд с места, стойка на руках (ю). Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	- выполнять комплексы упражнений в равновесии с использованием низкого гимнастического бревна и гимнастической скамейки; - выполнять комплексы подводящих упражнений в висе и упоре на гимнастической стенке; - выполнять, индивидуально подобранные композиции ритмической гимнастика с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;	
	31	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация.	1	- выполнять индивидуально подобранные композиции из аэробики, хатка-йога, стретчинг, скиппинг способствуя развитию дыхательной системы, силовых и скоростно-силовых качеств и гибкости;	
	32	Акробатическая комбинация.	1	- выполнять индивидуально подобранные комплексы атлетической гимнастики упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы;	
	33	Опорный прыжок через «коня» углом (ю). Опорный прыжок через «коня» в длину ноги врозь (д).	1		
	34	Опорный прыжок через «коня» углом (ю). Опорный прыжок через «коня» в длину ноги врозь (д).	1		
3.3 Физкультурно-	35	Современные фитнес-	1		

<p><i>оздоровительная деятельность -1 ч</i></p>		<p>программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений с набивными мячами, эспандерами, гантелями; - выполнять комплексы упражнений в паре с партнёром; - выполнять комплексы упражнений с набивными мячами, эспандерами, гантелями, со скакалкой; - выполнять комплексы упражнений в паре с партнёром; 	
	36	<p>Брусья р/в: толчком ног перемах в упор на верхнюю жердь, вис углом (д). Перекладина: вис согнувшись, прогнувшись (ю). Лазание по канату. Страховка.</p>	1	<p><i>- выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы гимнастика.</i></p>	
	37	<p>Брусья р/в: упор присев на одной ноге, махом соскок (д). Перекладина: подъем в упор силой, мах назад соскок (ю). Лазание по канату. Страховка.</p>	1		
	38	<p>Комбинация на перекладине (ю), на брусьях р/в (д).</p>	1		
	39	<p>Бревно: упор руками, наскок, сед боком (д). Брусья: угол в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад (ю).</p>	1		
	40	<p>Бревно: стойка на носках, мах ногой, поворот на 180гр. передвижение шагом (д). Брусья: сгибание и</p>	1		

			разгибание рук в упоре на брусьях (ю).			
		41	Бревно: упор присев на одной ноге, махом назад соскок прогнувшись (д). Брусья: стойка на плечах из седа ноги врозь (ю).	1		
		42	Комбинация на бревне (д), брусьях (ю).	1		
	3.4 Физкультурно-оздоровительная деятельность -1 ч	43	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	-характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	
	3.5 Физическое совершенствование: Спортивные единоборства- 2 ч.	44	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	- практически использовать приемы защиты и самообороны; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	
		45	Спортивные единоборства: приемы страховки и самостраховки	1	- выполнять стойки и передвижения в стойке; - выполнять захваты рук и туловища; - выполнять освобождения от захватов; - соблюдать технику безопасности при владении приёмами защиты; - знакомиться с историей и правилами одной из видов единоборств; - применять подвижные игры с	

					элемнтами борьбы;	
4	4.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Формы организации занятий физической культурой.	1	<ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - совершенствование техники передвижений на лыжах при самостоятельных занятиях; - выполнять имитацию техники лыжных ходов, подъёмов и спусков; - применять упражнения физической подготовки для развития физических качеств лыжника; - знать и применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий лыжами и физическими упражнениями различной направленности; - знать и применять оказание первая помощь при травмах и обморожениях; - <i>выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы лыжи.</i> 	
	4.2 Физическое совершенствование: Лыжная подготовка - 20 ч	47	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1		
		48	Прохождение дистанции – 3 км на лыжах	1		
		49	Одновременный бесшажный ход на лыжах	1		
		50	Прохождение дистанции 3 км (д), 4 км (ю) на лыжах	1		
		51	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1		
		52	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		
		53	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1		
		54	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю) на лыжах	1		
		55	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		
		56	Прохождение дистанции 3 км (д), 4 км (ю) на лыжах	1		
		57	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	1		
		58	Попеременный четырехшажный ход на лыжах	1		
59	Коньковый ход на лыжах	1				

		60	Прохождение дистанции 3 км (д), 4 км (ю) на лыжах	1		
		61	Спуски со склона с торможением плугом на лыжах	1		
		62	Прохождение дистанции 3 км (д), 4 км (ю) на лыжах	1		
		63	Переход с одновременного хода на попеременный на лыжах	1		
		64	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю). Подъем «елочкой» на лыжах	1		
		65	Лыжные гонки - 3 км на лыжах. Выполнение нормативов ГТО.	1		
		66	Попеременный четырехшажный ход на лыжах	1		
	4.3 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	67	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	
5	5.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	68	Плавание: Техника безопасности на воде, и на открытых водоемах. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной	1	- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	

			направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		
	5.2 Физическое совершенствование: Плавание – 2 ч	69	Плавание: Способы плавания (на груди, спине, брасс, на боку с грузом в руке)	1	<ul style="list-style-type: none"> - применять изученные способы плавания вовремя самостоятельных занятиях; - выполнять имитационные упражнения для освоения техники плавания; - выполнять имитационные упражнения для освоения техники <i>плавание на груди, спине, боку с грузом в руках</i>; - выполнять упражнения специальной физической подготовки пловцов; - знать биомеханические особенности техники плавания; - знать и применять правила плавания в открытых водоемах; - оказывать доврачебную помощь пострадавшему; - знать правила соревнований; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий плаванием и правила техника безопасности; - осуществлять самоконтроль при занятиях плаванием; - <i>испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы плавания.</i> - знать и применять правила плавания в открытых водоемах; - оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
		70	Плавание: Старты, повороты.	1	
	5.3 Прикладная физическая подготовка - 1 ч.	71	Плавание: Оказание помощи тонущему, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов.	1	

6	6.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	72	Волейбол: Правила техники безопасности на уроках волейбола. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	<ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - осуществлять судейство в избранном виде спорта. 	
	6.2 Физическое совершенствование: Волейбол – 10 ч	73	Волейбол: Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы.	1	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приёмы в усложненных условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите; - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - знать правила, судейские жесты и судить игру; - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; 	
74	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками в парах.	1				
75	Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча двумя руками.	1				
76	Волейбол: Верхняя прямая подача. Поднимание туловища за 30 сек. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1				
77	Волейбол: передача мяча сверху в тройках, со сменой мест. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д). Подтягивание (ю). Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1				
78	Волейбол: Технические приемы. Прямой нападающий удар. Прыжки в длину с места Зачет.	1				

			Выполнение нормативов ГТО.			
		79	Волейбол: командно-тактические действия в нападении. Командно-тактические действия в защите. Наклон вперёд – гибкость. Челночный бег 3*10м. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1		
		80	Промежуточная аттестация. Зачеты.	1		
		81	Волейбол: Блокирование нападающего удара.	1		
		82	Волейбол: Правила игры. Учебная игра.	1		
7	7.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	83	Футбол: Техника безопасности на уроках по футболу. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - осуществлять судейство в избранном виде спорта.	
	7.2 Физическое совершенствование: Футбол – 4 ч	84	Футбол: Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	
		85	Футбол: Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1	выполнять технические приёмы в усложненных условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите;	
		86	Футбол: Технические	1	- применять групповые тактические	

			приемы в условиях учебной игровой деятельности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите; - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований;
		87	Футбол: Практика судейства соревнований по футболу. Игра по упрощённым правилам футбола.	1	- знать правила, судейские жесты и судить игру;
8	8.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	88	Легкая атлетика: Правила техники безопасности на уроках легкой атлетике. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
	8.2 Физическое совершенствование: Легкая атлетика–18 ч	89	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	- развивать стартовую скорость в беге на различных дистанциях; - распределять правильно силу в беге различные дистанции; - осуществлять финишный рывок; - использовать тактику бега на различных дистанциях для улучшения результата; - уметь использовать технику и тактику бега на соревнованиях; - применять прыжковые упражнения для отработки фазы отталкивания.; - отрабатывать приземление спрыгивая с возвышенности; - применять специальные физические упражнения для улучшения физической подготовки прыгунов в длину и высоту с разбега; - использовать специальные
		90	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
		91	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
		92	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
		93	Легкая атлетика: Высокий низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1	
		94	Легкая атлетика: Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1	

		95	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции – 60 м с низкого старта.	1	<p>подводящие упражнения для отработки отдельных элементов техники прыжков в высоту и в длину с разбега;</p> <p>- <i>испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы лёгкая атлетика.</i></p>	
		96	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции – 100м. Выполнение нормативов ГТО.	1		
		97	Легкая атлетика: Полоса препятствий. Оздоровительный ходьба и бег.	1		
		98	Легкая атлетика: Подготовка к соревновательной деятельности. Барьерный бег.	1		
		99	Легкая атлетика: Метание малого мяча с разбега. Выполнение нормативов ГТО.	1		
		100	Легкая атлетика: Метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр. (ю) с разбега.	1		
		101	Легкая атлетика: Метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр. (ю) с разбега.	1		
		102	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции – 300 м	1		
		103	Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
		104	Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
		105	Легкая атлетика: Бег на	1		

			длинные дистанции - 2000 м. Выполнение нормативов ГТО.			
		106	Легкая атлетика: Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1		
	8.3 Прикладная физическая подготовка - 1 ч.	107	Легкая атлетика: Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - препятствий, передвигаясь различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;	
	8.4 Этнокультурная составляющая занятий физической культурой - 1 ч.	108	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта. - разучивание, организация и проведения подвижных и народных игр	

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

11 класс (102ч)

№ п/п	перечень разделов последовательность их изучения с указанием количества часов	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Указание видов учебной деятельности обучающихся	Деятельность с учетом рабочей программы воспитания
1	1.1 Физическая	1	Легкая атлетика: Правила	1	- определять влияние оздоровительных	Установление

	культура и здоровый образ жизни – 1 ч		техники безопасности на уроках легкой атлетике. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
	1.2 Физическое совершенствование Легкая атлетика- 11 ч	2	Легкая атлетика: Высокий низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1	- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского
		3	Легкая атлетика: Спринтерский бег	1	<i>- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>	
		4	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции - 30 м.	1	<i>- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>	
		5	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции - 60 м.	1	<i>- осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i>	
		6	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции - 100 м.	1	<i>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>	
		7	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции – 300 м	1	<i>- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>	
		8	Легкая атлетика: Метание малого мяча с разбега.	1	<i>- выполнять требования физической и спортивной подготовки,</i>	
		9	Легкая атлетика: Метание гранаты 500 гр.(д), 700 гр.(ю) с разбега	1		
		10	Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега.	1		
		11	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции – 2000 м (д), 3000 м (ю).	1		
		12	Легкая атлетика:	1		

			Эстафетный бег.		<p><i>определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать стартовую скорость в беге на различных дистанциях; - распределять правильно силу в беге различные дистанции; - отрабатывать ритм с 7-9 шагов разбега с последующим пробеганием; - осуществлять финишный рывок; - использовать тактику бега на различных дистанциях для улучшения результата; - уметь использовать технику и тактику бега на соревнованиях; - применять прыжковые упражнения для отработки фазы отталкивания.; - отрабатывать приземление спрыгивая с возвышенности; - применять специальные физические упражнения для улучшения физической подготовки прыгунов в длину и высоту с разбега; - использовать специальные подводящие упражнения для отработки отдельных элементов техники прыжков в высоту и в длину с разбега; - <i>испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы лёгкая атлетика.</i> 	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2	2.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	13	Баскетбол: Правила техники безопасности на уроках баскетбола.	1	- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Инициирование и поддержка исследовательской

			Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.		- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i>	деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает возможность приобрести
2.2 Физическое совершенствование: Баскетбол – 13 ч	14	Баскетбол: Перемещение без мяча и с мячом, остановки, стойка баскетболиста.	1	- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и	
	15	Баскетбол: Передача и ловля мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	выполнять технические приёмы в усложненных условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите;		
	16	Баскетбол: Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	- применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите;		
	17	Баскетбол: Тактические действия в нападении. Бросок мяча без сопротивления защитника.	1	- использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		
	18	Баскетбол: Тактические действия в защите. Бросок мяча с сопротивлением защитника.	1	- знать правила, судейские жесты и судить игру;		
	19	Баскетбол: Штрафной бросок. Учебная игра 3*3	1	- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;		
	20	Баскетбол: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	выполнять технические приёмы в усложненных условиях;		

		21	Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Передачи мяча в парах, в тройке.	1	<ul style="list-style-type: none"> - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите; - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; 	бег.
		22	Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции.	1		
		23	Баскетбол: Технические приемы. Перемещения без мяча и с мячом.	1		
		24	Баскетбол: Командно-тактические действия. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Учебная игра баскетбол 5*5.	1		
		25	Баскетбол: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
		26	Баскетбол: Игра по правилам баскетбола.	1		
	2.3 Этнокультурная составляющая занятий физической культурой - 1 ч	27	Подвижные и народные игры: Игра «Игра Борьба на палке», «Успей поймать»	1	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта. - разучивание, организация и проведения подвижных и народных игр 	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров
3	3.1 Физическая культура и здоровый образ жизни - 1 ч	28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	<ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - знать правила и способы 	ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и

				<p>планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p>	<p>добротности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, текстов для чтения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего учащимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи (наставничество). Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические</p>
<p>3.2 Физическое совершенствование: Гимнастика – 13 ч</p>	29	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка, сед углом. Страховка. Самостраховка.	1	<p>составлять и выполнять комбинации из индивидуально подобранных и освоенных элементов акробатики;</p> <p>- преодолевать коня различными способами;</p>	<p>атмосферы во время урока. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего учащимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи (наставничество). Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические</p>
	30	Акробатические упражнения: из положения стоя «мост» поворот в упор присев. Лазание по канату.	1	<p>- выполнять комплексы упражнений в равновесии с использованием низкого гимнастического бревна и гимнастической скамейки;</p>	
	31	Акробатическая комбинация: прыжок с поворотом на 180 гр., переворот в сторону (д). длинный кувырок вперед с места, стойка на руках (ю).	1	<p>- выполнять комплексы подводящих упражнений в висе и упоре на гимнастической стенке;</p> <p>- выполнять, индивидуально подобранные композиции ритмической гимнастики с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</p>	
	32	Акробатическая комбинация.	1	<p>- выполнять индивидуально</p>	
	33	Опорный прыжок через «коня» углом (ю).	1		

		Опорный прыжок через «коня» в длину ноги врозь (д).		<p>подобранные композиции из аэробики, хатка-йога, стретчинг, скиппинг способствуя развитию дыхательной системы, силовых и скоростно-силовых качеств и гибкости;</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы атлетической гимнастики упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы;</p> <p>- выполнять комплексы упражнений с набивными мячами, эспандерами, гантелями;</p> <p>- выполнять комплексы упражнений в паре с партнёром;</p> <p>- выполнять комплексы упражнений с набивными мячами, эспандерами, гантелями, со скакалкой;</p> <p>- выполнять комплексы упражнений в паре с партнёром;</p> <p>- <i>выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы гимнастика.</i></p>	<p>комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</p>
	34	Опорный прыжок через «коня» углом (ю). Опорный прыжок через «коня» в длину ноги врозь (д).	1		
3.3 Физкультурно-оздоровительная деятельность -1 ч	35	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1		
	36	Брусья р/в: толчком ног перемах в упор на верхнюю жердь, вис углом (д). Перекладина: вис согнувшись, прогнувшись (ю).	1		
	37	Брусья р/в: упор присев на одной ноге, махом соскок (д). Перекладина: подъем в упор силой, мах назад соскок (ю).	1		
	38	Комбинация на перекладине (ю), на брусьях р/в (д). Страховка.	1		

		39	Бревно: упор руками, наскок, сед боком (д). Страховка. Брусья: угол в упоре, сед ноги врозь соскок махом назад(ю).	1		
		40	Бревно: стойка на носках.мах ногой, поворот на 180гр. передвижение шагом (д). Брусья: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (ю).	1		
		41	Бревно: упор присев на одной ноге, махом назад соскок прогнувшись (д). Брусья: стойка на плечах из седа ноги врозь (ю).	1		
		42	Комбинация на бревне (д), на брусьях (ю).	1		
	3.4 Физкультурно-оздоровительная деятельность -1 ч	43	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и 	

					<p>семейного досуга;</p> <p>- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
	<p>3.5 Физическое совершенствование: Спортивные единоборства- 2 ч.</p>	44	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	<p>- практически использовать приемы защиты и самообороны; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- выполнять стойки и передвижения в стойке; - выполнять захваты рук и туловища;</p> <p>- выполнять освобождения от захватов;</p> <p>- соблюдать технику безопасности при владении приемами защиты;</p> <p>- знакомиться с историей и правилами одной из видов единоборств;</p> <p>- применять подвижные игры с элементами борьбы;</p>
		45	Спортивные единоборства: приемы страховки и самостраховки	1	
4	<p>4.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч</p>	46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Формы организации занятий физической культурой.	1	<p>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>- совершенствование техники передвижений на лыжах при самостоятельных занятиях;</p> <p>- выполнять имитацию техники лыжных ходов, подъёмов и спусков;</p> <p>- применять упражнения физической подготовки для развития физических качеств лыжника;</p> <p>- знать и применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий лыжами и физическими упражнениями различной направленности;</p>
	<p>4.2 Физическое совершенствование: Лыжная подготовка - 20 ч</p>	47	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	
		48	Прохождение дистанции – 3 км на лыжах	1	
		49	Одновременный бесшажный ход на лыжах	1	
		50	Прохождение дистанции 3 км (д), 4 км (ю) на лыжах	1	
51	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1			
52	Прохождение дистанции 3	1			

			км на лыжах		<p>- знать и применять оказание первая помощь при травмах и обморожениях; - выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы лыжи.</p>	
	53	Одновременный одношажный ход на лыжах.		1		
	54	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю) на лыжах		1		
	55	Одновременный двухшажный ход на лыжах		1		
	56	Прохождение дистанции 3 км (д), 4 км (ю) на лыжах		1		
	57	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах		1		
	58	Попеременный четырехшажный ход на лыжах		1		
	59	Коньковый ход на лыжах		1		
	60	Прохождение дистанции 3 км (д), 4 км (ю) на лыжах		1		
	61	Спуски со склона с торможением плугом на лыжах		1		
	62	Прохождение дистанции 3 км (д), 4 км (ю) на лыжах		1		
	63	Переход с одновременного хода на попеременный на лыжах		1		
	64	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю). Подъем «елочкой» на лыжах		1		
	65	Лыжные гонки - 3 км на лыжах. Выполнение нормативов ГТО.		1		
	66	Попеременный четырехшажный ход на лыжах		1		

	4.3 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	67	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
5	5.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	68	Плавание: Техника безопасности на воде, и на открытых водоемах. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
	5.2 Физическое совершенствование: Плавание – 2 ч	69	Плавание: Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Толкание и буксировка плывущего предмета (имитация упражнения).	1	- применять изученные способы плавания вовремя самостоятельных занятиях; - выполнять имитационные упражнения для освоения техники плавания;
		70	Плавание: Старты, повороты.	1	- выполнять имитационные упражнения для освоения техники плавания на груди, спине, боку с грузом в руках;
	5.3 Прикладная физическая подготовка - 1 ч.	71	Плавание: Прикладное плавание (способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде	1	- выполнять упражнения специальной физической подготовки пловцов; - знать биомеханические особенности техники плавания;

			(имитация упражнения). Оказание помощи тонущему, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов.		<ul style="list-style-type: none"> - знать и применять правила плавания в открытых водоемах; - оказывать доврачебную помощь пострадавшему; - знать правила соревнований; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий плаванием и правила техника безопасности; - осуществлять самоконтроль при занятиях плаванием; - <i>испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы плавания.</i> - знать и применять правила плавания в открытых водоемах; - оказывать доврачебную помощь пострадавшему; 	
6	6.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	72	Волейбол: Правила техники безопасности на уроках волейбола. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	<ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i> 	
	6.2 Физическое совершенствование: Волейбол – 10 ч	73	Волейбол: Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы. Поднимание туловища за 30 сек. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приёмы в усложненных условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - применять групповые тактические действия в нападении и защите; 	
		74	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками в	1	<ul style="list-style-type: none"> - применять командные тактические 	

			парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д). Подтягивание (ю). Зачет. Выполнение нормативов ГТО.		<p>действия в нападении и защите;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - знать правила, судейские жесты и судить игру; - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; 	
	75	Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча двумя руками. Прыжки в длину с места Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1			
	76	Волейбол: Передача мяча сверху в тройках, со сменой мест. Наклон вперед – гибкость. Челночный бег 3*10м. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1			
	77	Промежуточная аттестация. Зачеты.	1			
	78	Волейбол: Верхняя и нижняя прямая подача	1			
	79	Волейбол: Технические приемы. Прямой нападающий удар.	1			
	80	Волейбол: командно-тактические действия в нападении. Командно-тактические действия в защите.	1			
	81	Волейбол: Блокирование нападающего удара.	1			
	82	Волейбол: Правила игры. Учебная игра.	1			

7	7.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	83	Футбол: Техника безопасности на уроках по футболу. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	<ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - осуществлять судейство в избранном виде спорта. 	
	7.2 Физическое совершенствование: Футбол – 4 ч	84	Футбол: Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнять технические приёмы в усложненных условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите; - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - знать правила, судейские жесты и судить игру; 	
85	Футбол: Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1				
86	Футбол: Технические приемы в условиях учебной игровой деятельности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1				
87	Футбол: Командно-тактические действия в командных видах. Практика судейства соревнований по футболу. Игра по правилам футбола.	1				
8	8.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч	88	Легкая атлетика: Правила техники безопасности на уроках легкой атлетике. Современное состояние	1	<ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; 	

			физической культуры и спорта в России.			
8.2 Физическое совершенствование: Легкая атлетика–12 ч	89	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	<ul style="list-style-type: none"> - развивать стартовую скорость в беге на различных дистанциях; - распределять правильно силу в беге различные дистанции; - отрабатывать ритм с 7-9 шагов разбега с последующим пробеганием; - осуществлять финишный рывок; - использовать тактику бега на различных дистанциях для улучшения результата; - уметь использовать технику и тактику бега на соревнованиях; - применять прыжковые упражнения для отработки фазы отталкивания.; - отрабатывать приземление спрыгивая с возвышенности; - применять специальные физические упражнения для улучшения физической подготовки прыгунов в длину и высоту с разбега; - использовать специальные подводящие упражнения для отработки отдельных элементов техники прыжков в высоту и в длину с разбега; - <i>испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы лёгкая атлетика.</i> 		
	90	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1			
	91	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1			
	92	Легкая атлетика: Высокий низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1			
	93	Легкая атлетика: Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1			
	94	Легкая атлетика: Полоса препятствий. Оздоровительный ходьба и бег.	1			
	95	Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции – 100м. Выполнение нормативов ГТО.	1			
	96	Легкая атлетика: Метание малого мяча с разбега. Выполнение нормативов ГТО.	1			
	97	Легкая атлетика: Метание гранаты 500 гр. (д), 700 гр. (ю) с разбега.	1			
98	Легкая атлетика: Бег на средние дистанции – 300 м.	1				

			Эстафетный бег, передача эстафетной палочки			
		99	Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
		100	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции - 2000 м. Выполнение нормативов ГТО.	1		
	8.3 Прикладная физическая подготовка - 1 ч.	101	Легкая атлетика: Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	<ul style="list-style-type: none"> - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - препятствий, передвигаясь различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; 	
	8.4 Этнокультурная составляющая занятий физической культурой - 1 ч.	102	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта. - разучивание, организация и проведения подвижных и народных игр 	

