

Краснодарский край Успенский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3
имени Н.А.Матвиенко п. Мичуринский муниципального образования Успенский район



УТВЕРЖДЕНО
решиением педагогического совета
от 31 августа 2020 года протокол №1
Председатель М.Ю. Наливайко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

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

Количество часов **204 часов**

Учителя Подзвездова Наталья Викторовна
Урамян Юлия Вячеславовна

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями)
- ООП СОО МБОУСОШ №3 имени Н.А.Матвиенко муниципального образования Успенский район

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

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 30 мин (мальчики) и до 20 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату весом: юноши – 700 грамм, девушки – 500 грамм, с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки); опорные прыжки через коня в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со-

стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в футбол, гандбол, волейбол, баскетбол по правилам;

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в тестировании ВФСК ГТО;

участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих

чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением

правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам вовремя игровой и

соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Предметные результаты на уровне среднего общего образования

На основании полученных знаний выпускник должен научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться: характеризовать цель возрождения

Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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

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

Физическое совершенствование

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
скоростные	Бег 100 м. (с.)	14.3	17.5
	Бег 30 м. (с.)	5.0	5.4
силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз)	-	14
К выносливости	Бег 2000 м.	-	10.00
	Бег 3000 м.	13.30	-

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- *в метаниях на дальность и на меткость*: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5X2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);

- *в гимнастические и акробатические упражнения*: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши)

Комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять комбинацию из пяти элементов, включа-

ющую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5	Низкий оценка 3	Средний оценка 4	Высокий оценка 5
				Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30м	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координация	Челночный бег 3x10м	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание из виса (мальчики), Подтягивание из виса лежа (девочки)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
 - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
 - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Социокультурные основы.

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

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложение и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основы технико-тактических действий в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

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

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Выполнение комплексов. Составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетиче-

ской гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки).

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

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

Физическое совершенство

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

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

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

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

10 класс (102 часа)

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

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

Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Адаптивная физическая культура.

Гимнастика с элементами акробатики (10)

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

Закрепление упражнений на перекладине и брусках.

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

Закрепление техники опорного прыжка.

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

Закрепление акробатической комбинации.

Тестирование ВФСК ГТО упражнения на пресс.

Тестирование ВФСК ГТО упражнения на гибкость.

Зачётный урок: акробатическая комбинация. Игра волейбол.

Контрольный урок: акробатическая комбинация. Игра волейбол.

Легкая атлетика (16 часов)

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

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

Бег 100м. Игра: футбол, волейбол.

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

Тестирование ВФСК ГТО Прыжки в длину с места. Игры –баскетбол (м), волейбол (д).

Низкий старт бег до 40м. От 60-до 80м. Игра: футбол, волейбол.

Низкий старт бег 60 м. Игра: футбол, волейбол.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Подтягивание на перекладине. Игра: футбол, волейбол.

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

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

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

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

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

Низкий старт бег 60-80м. Игра: футбол, волейбол.

Высокий старт до 100м. Игра: футбол, волейбол.

Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра: футбол, волейбол.

Кроссовая подготовка (16 часов)

Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 8 минут. Игра: гандбол.

Бег до 9 минут. Игра: футбол, волейбол.

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

Бег до 12 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 14 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 15 минут. Игра: футбол, волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Бег по пересеченной местности. Игра: гандбол.

Кросс Д- 1000м. Ю- 2000м. Игра: футбол, волейбол

Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 19 минут. Игра: гандбол.

Бег 10 минут. Игра: футбол, волейбол.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Бег 11 минут. Игра: гандбол.

Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 12 минут. Игра: гандбол.

Бег до 13 минут. Игра: футбол, волейбол.

Бег до 15 минут. Игра: футбол, волейбол.

Тестирование ВФСК ГТО. Бег по пересеченной местности. Игра: гандбол.

Кросс Д-1000 м. Ю- 2000 м. Игра: футбол, волейбол.

Спортивные игры (60 часов)

Гандбол (10)

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

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

Перехват мяча. Игра вратаря. Игра. Гандбол.

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

Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра. Гандбол.

Ловля катящегося мяча. Игра гандбол.

Перехват мяча. Игра вратаря. Игра гандбол.

Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.

Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра гандбол.

Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра гандбол.

Баскетбол (21)

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

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

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

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

Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.

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

Волейбол (19)

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

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

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

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

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

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

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

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

Зачётный урок: подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии. Приём подачи. Учебная игра волейбол.

Одиночное блокирование. Учебная игра волейбол.

Двойное блокирование. Учебная игра волейбол.

Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.

Адаптивная физическая культура. Атакующий удар. Учебная игра волейбол.

Контрольный урок: атакующий удар. Игра в волейбол

Нападающий удар через сетку. Игра волейбол.

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

Одиночное блокирование нападающего удара. Игра волейбол.

Групповое блокирование нападающего удара. Игра волейбол.

Сочетание изученных элементов. Игра волейбол.

Футбол (10)

Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини- футбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини -футбол.
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини -футбол.
Передачи и остановка мяча. Игра мини- футбол.
Передачи мяча в движении. Игра мини -футбол.
Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини-футбол.
Передачи мяча в движении. Игра мини-футбол.
Удары по воротам в движении. Игра мини-футбол.
Удары по воротам головой. Игра вратаря. Игра мини-футбол.
Закрепление изученных элементов. Игра мини-футбол.

11 класс (102 часа)

Теоретическая часть в процессе урока. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма.

Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.

Гимнастика с элементами акробатики (14)

Тестирование ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках. Подтягивание М- высокой, Д-низкой перекладине. Упр. на пресс. Игра в/бол.

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

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

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

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Опорный прыжок. Игра в/бол, б/бол.

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

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

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

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

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

Совершенствование изученных элементов. Игра в/бол.

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

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

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

Легкая атлетика (18 часов)

Тестирование ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках Ф.К. бег по отрезкам от 30 до 40 м. Игра «Лапта».

Старты из различных положений. Игра в/бол.

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

Эстафетный бег 4x100 м. Игра г/бол.

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

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

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

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

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

Тестирование ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках Ф.К. бег по отрезкам от 40 до 60 м. Игра «Лапта».

Старты из различных положений. Игра в/бол.

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

Эстафетный бег 4x100 м. Игра г/бол.

Эстафетный бег 4x400 м. Игра г/бол.

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

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

Тройной прыжок. Игра г/бол.

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

Кроссовая подготовка (16 часов)

Тестирование ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 6 мин. Игра г/бол.

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

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

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

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

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

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

Контрольный урок Д-1000 м. М-2000 м. Игра в/бол.

Тестирование ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 10 мин. Игра г/бол.

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

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

Бег до 14 мин. Упр. на пресс. Игра б/бол.

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

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Бег до 16 мин. Упр. на гибкость. Игра в/бол.

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

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

Спортивные игры (60 часов)

Гандбол (8)

Т.Б. на уроках гандбола. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Игра г/бол.

Ведение мяча с изменением направления движения. Игра г/бол.

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

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

Броски мяча. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам г/бола.

Броски мяча. Выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам г/бола.

Броски мяча. Вырывание мяча. Игра по упрощенным правилам г/бола.

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

Баскетбол (20)

Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра б/бол.

Ведение мяча без зрительного контроля. Игра б/бол.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Перехват и выбивание мяча в защите. Игра в б/б.

Накрывание игрока. Упражнения на гибкость. Игра в б/б.

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

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

Тактические индивидуальные действия игрока. Игра б/бол.

Тактические групповые действия. Игра б/бол.

Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Тактические командные действия.

Игра б/бол.

Судейство спортивных соревнований по б/болу. Игра.

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

Волейбол (20)

Т.Б. на уроках волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Игра в/бол.

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

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

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

Нижняя и верхняя подачи мяча в заданную часть площадки. Игра в/бол.

Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра в/бол.

Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в/бол.

Контрольный урок: подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии. Игра по упрощенным правилам в/бола.

Совершенствование атакующего удара. Игра в/бол.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в/бол.

Прием мяча с подачи и от нападающего удара. Игра в/бол.

Страховка при нападающем ударе и блок. Игра в/бол.
 Одиночное блокирование нападающего удара. Игра в/бол
 Блокирование нападающего удара вдвоем. Игра в/бол.
 Тактические индивидуальные действия. Игра в/бол.
 Тактические групповые действия. Игра в/бол.
 Тактические командные действия. Игра в/бол.
 Комбинации из освоенных элементов. Игра в/бол.
 Судейство соревнований по в/болу. Игра.
 Контрольный урок. Поддача мяча в заданную точку. Игра по упрощенным правилам в/бола.

Футбол (6)

Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра м/ф.
 Ведение, передачи, остановка мяча ногой и грудью. Игра м/ф.
 Удар по мячу ногой с сопротивлением защитника. Игра м/ф.
 Действия против соперника (перехват, отбор мяча). Игра м/ф.
 Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Игра по правилам.
 Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	<u>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</u>	В процессе урока	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Обосновывают положительное
			<u>Физическая подготовка как система ре-</u>	В	

			<p><u>гулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</u></p> <p><u>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</u></p> <p><u>Адаптивная физическая культура</u></p>	<p>процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д.Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации: а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	10	Т.Б. на уроках. Обучение упражнениям на перекладине и брусьях: Д - подъём переворотом в упор. Ю – подъём силой. Упражнение на брусьях.	1	Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрировать динамику

			<p>Закрепление упражнений на перекладине и брусках.</p> <p>Обучение технике опорного прыжка: М - согнув ноги (конь в длину. Д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину).</p> <p>Закрепление техники опорного прыжка.</p> <p>Обучение акробатической комбинации: Ю – стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, длинный кувырок. Д – Мост. Кувырок назад в полупагат.</p> <p>Закрепление акробатической комбинации.</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО упражнения на пресс.</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО упражнения на гибкость.</p> <p>Зачётный урок: акробатическая комбинация. Игра волейбол.</p> <p>Контрольный урок: акробатическая комбинация. Игра волейбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>развития физических качеств. Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.</p> <p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
3	Легкая атлетика	16	<p>Т.Б. на уроках Ф.К. Бег 30м. 60м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО бег 100м. Игра: «Ладта».</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, вы-</p>

		<p>Бег 100м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Челночный бег 10 x 10м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО Прыжки в длину с места. Игры –баскетбол (м), волейбол (д).</p> <p>Низкий старт бег до 40м. От 60-до 80м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Низкий старт бег 60 м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Подтягивание на перекладине.</p> <p>Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Челночный бег 10 x 10м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта».</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО метание гранаты М- 700гр. Д- 500гр. Игра «Лапта».</p> <p>Метание гранаты М- 700гр. Д- 500гр. на точность. Игра.</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО подтягивание из вися на перекладине. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Низкий старт бег 60-80м. Игра: футбол, волейбол.</p> <p>Высокий старт до 100м. Игра: футбол,</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>являют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных, прыжковых упражнений</p> <p>Применяют беговые, метательных, прыжковых упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
--	--	---	---	---

			волейбол. Контрольный урок: Сдача нормативов. Игра: футбол, волейбол.	1	
4	Кроссовая подготовка	16	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 8 минут. Игра: гандбол.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге.
			Бег до 9 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 10 минут. Игра: гандбол.	1	
			Бег до 12 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Бег до 14 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Бег до 15 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Тестирование ВФСК ГТО. Бег по пересеченной местности. Игра: гандбол.	1	
			Кросс Д- 1000м. Ю- 2000м. Игра: футбол, волейбол	1	
			Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 19 минут. Игра: гандбол.	1	
			Бег 10 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Бег 11 минут. Игра: гандбол.	1	
			Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 12 минут. Игра: гандбол.	1	
			Бег до 13 минут. Игра: футбол, волейбол.	1	
			Бег до 15 минут. Игра: футбол, волейбол. Тестирование ВФСК ГТО. Бег по пересеченной местности. Игра: гандбол.	1	

			Кросс Д-1000 м. Ю- 2000 м. Игра: футбол, волейбол.	1	
5	Спортивные игры Гандбол (10)	60	Т.Б. на занятиях гандболом. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра гандбол. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра. Гандбол. Перехват мяча. Игра вратаря. Игра. Гандбол. Броски мяча сверху, снизу и сбоку прямой. Игра. Гандбол. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра. Гандбол. Ловля катящегося мяча. Игра гандбол. Перехват мяча. Игра вратаря. Игра гандбол. Броски мяча сверху прямой и согнутой рукой. Игра гандбол. Броски мяча снизу и сбоку прямой и согнутой рукой. Игра гандбол. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра гандбол.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и исполь-
	Баскетбол (21)		Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча без зрительного контроля. Игра баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля с	1 1	

		<p>изменением направления и скорости движения. Игра баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении. Игра баскетбол.</p> <p>Ведение мяча в сочетании с передвижением в нападении и защите. Игра баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Передачи в тройках в движении по «8». Игра: баскетбол.</p> <p>Передачи мяча в тройках с движением по восьмёрке. Игра баскетбол.</p> <p>Передачи мяча в тройках с движением по восьмёрке и броском по кольцу. Игра баскетбол.</p> <p>Передачи мяча одной рукой переводом, ловля высоко летящего мяча в прыжке. Игра баскетбол.</p> <p>Передачи мяча одной рукой переводом. Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади. Игра б/бол.</p> <p>Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Броски в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра баскетбол.</p> <p>Передачи мяча одной рукой переводом,</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>зовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
--	--	--	---	---

			<p>ловля высоко летящего мяча в прыжке. Игра баскетбол.</p> <p>Передачи мяча одной рукой переводом. Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади. Игра б/бол.</p> <p>Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Броски в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра баскетбол.</p> <p>Передачи мяча одной рукой переводом, ловля высоко летящего мяча в прыжке. Игра баскетбол.</p> <p>Передачи мяча одной рукой переводом. Ловля высоко летящего мяча, переданного сзади. Игра б/бол.</p> <p>Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.</p> <p>Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.</p> <p>Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.</p> <p>Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра: баскетбол.</p> <p>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Закрепление изученных элементов.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
					Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику переда-

Волейбол (19)	Т.Б. на уроках волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Игра волейбол.	1	чи и приема мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику подачи мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику атакующего удара и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику блокирования мяча, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.	1	
	Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол.	1	
	Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра волейбол.	1	
	Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.	1	
	Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.	1	
	Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.	1	
	Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи Учебная игра волейбол.	1	
	Зачётный урок: подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии. Приём подачи. Учебная игра волейбол.	1	
	Одиночное блокирование. Учебная игра волейбол.	1	

Футбол (10)	Двойное блокирование. Учебная игра волейбол.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>
	Одиночное и двойное блокирование Учебная игра волейбол.	1	
	Адаптивная физическая культура. Учебная игра волейбол.	1	
	Контрольный урок: атакующий удар. Игра в волейбол	1	
	Нападающий удар через сетку. Игра волейбол.	1	
	Нападающий удар через сетку, после передачи партнёра. Игра волейбол.	1	
	Одиночное блокирование нападающего удара. Игра волейбол.	1	
	Групповое блокирование нападающего удара. Игра волейбол.	1	
	Сочетание изученных элементов. Игра волейбол.	1	
	Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра мини- футбол.	1	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини -футбол.	1	
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини -футбол.	1	
	Передачи и остановка мяча. Игра мини-футбол.	1	
Передачи мяча в движении. Игра мини -футбол.	1		

			<p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра мини-футбол.</p> <p>Передачи мяча в движении. Игра мини-футбол.</p> <p>Удары по воротам в движении. Игра мини-футбол.</p> <p>Удары по воротам головой. Игра вратаря. Игра мини-футбол.</p> <p>Закрепление изученных элементов. Игра мини-футбол.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляя судейство игры</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p>
--	--	--	--	--	--

11 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика УУД
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	<p><u>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</u></p> <p><u>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</u></p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> <p>Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.</p>

			<p><u>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма.</u></p> <p><u>Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.</u></p>	<p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.</p> <p>Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Тестирование ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках. Подтягивание М- высокой, Д- низкой перекладине. Упр. на пресс. Игра в/бол.</p> <p>Подъем переворотом (М), вис прогнувшись, вис согнувшись (Д). Игра б/бол.</p> <p>Тестирование ВФСК ГТО. Упражнения с гантелями (М), со скакалками (Д). Игра в/бол.</p> <p>Упражнения с гирями (М), с мячами (Д). Игра в/бол.</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств.</p> <p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.</p> <p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее</p>

			<p>и телосложения, профилактики утомления. Опорный прыжок. Игра в/бол, б/бол.</p> <p>Контрольный урок. Подтягивание на перекладине. Игра б/бол.</p> <p>Длинный кувырок (М), стоя на коленях наклон назад (Д). Игра б/бол.</p> <p>Стойка на руках с помощью (М), стойка на лопатках (Д). Игра в/бол.</p> <p>Кувырок назад через стойку на руках (М), мост (Д). Игра в/бол.</p> <p>Длинный кувырок (М), кувырок вперед в группировке (Д). Игра б/бол.</p> <p>Совершенствование изученных элементов. Игра в/бол.</p> <p>Лазанье по канату (М), упр. в висах на гимнастической лестнице (Д). Игра б/бол.</p> <p>Лазание по канату без помощи ног (М), ОРУ с предметами (Д). Игра в/бол.</p> <p>Контрольный урок. Лазание по канату (М), упр. в висах на гимнастической лестнице (Д). Игра.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
3	Легкая атлетика	18	<p>Тестирование ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках Ф.К. бег по отрезкам от 30 до 40 м. Игра «Лапта».</p> <p>Старты из различных положений. Игра в/бол.</p> <p>Бег с высокого и низкого старта до 40 м.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>

		<p>Игра в/бол, ф/бол. Эстафетный бег 4x100 м. Игра г/бол. Тестирование ВФСК ГТО. Прыжки в длину с/м. Игра в/бол. Тестирование ВФСК ГТО. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игра «Лапта». Метание мяча 150 г на заданное расстояние. Игра «Лапта». Толкание набивных мячей. Упр. На пресс. Игра. г/бол. Контрольный урок. Бег 100 м. Игра в/бол, ф/бол. Тестирование ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках Ф.К. бег по отрезкам от 40 до 60 м. Игра «Лапта». Старты из различных положений. Игра в/бол. Бег с высокого и низкого старта 40-60 м. Игра в/бол, ф/бол. Эстафетный бег 4x100 м. Игра г/бол. Эстафетный бег 4x400 м. Игра г/бол. Контрольный урок. Тестирование ВФСК ГТО. Прыжки в длину с/м. Игра в/бол. Многоскоки. Упр. на пресс. Игра в/бол, ф/бол. Тройной прыжок. Игра г/бол. Тестирование ВФСК ГТО. Метание гранаты 500-700 г (М), 300-500 г (Д) на</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, метательных, прыжковых упражнений Применяют беговые, метательных, прыжковых упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
--	--	--	--	--

			дальность. Игра «Лапта».		
4	Кроссовая подготовка	16	Тестирование ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 6 мин. Игра г/бол. Бег до 8 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол. Бег до 10 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол. Бег с препятствиями. Упр. на гибкость. Игра в/бол., ф/бол. Бег до 12 мин. Упр. на гибкость. Игра в/бол. Бег до 14 мин. Упр. на гибкость. Игра в/бол. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Бег до 16 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол., в/бол. Контрольный урок Д-1000 м. М-2000 м. Игра в/бол. Тестирование ВФСК ГТО. Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег до 10 мин. Игра г/бол. Переменный бег до Д-1000 м. М- 1500 м. Упр. на гибкость. Игра в/бол. Бег до 12 мин. Упр. на гибкость. Игра б/бол. Бег до 14 мин. Упр. на пресс. Игра б/бол. Бег с препятствиями. Упр. на гибкость.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге.

			Игра в/бол. ф/бол. Бег до 16 мин. Упр. на гибкость. Игра в/бол. Переменный бег до Д-1500 м. М- 2000 м. Упр. на гибкость. Игра в/бол. Контрольный урок Д-2000 м. М-3000 м. Игра в/бол.	1 1 1	
5	Спортивные игры Гандбол (8)	60	Т.Б. на уроках гандбола. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Игра г/бол. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра г/бол. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра г/бол. Ловля и передача мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра г/бол. Броски мяча. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам г/бола. Броски мяча. Выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам г/бола. Броски мяча. Вырывание мяча. Игра по упрощенным правилам г/бола. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении. Игра г/бол.	1 1 1 1 1 1 1 1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Использовать игру в баскетбол как средство организации ак-
	Баскетбол (20)		Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча	1	

		с изменением направления движения. Игра б/бол.			
		Ведение мяча без зрительного контроля. Игра б/бол.	1		
		Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра б/бол.	1		
		Ловля и передача мяча в движении. Игра б/бол.	1		
		Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Игра б/бол.	1		
		Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма. Ловля высоко летящего мяча. Игра б/бол.	1		
		Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Игра б/бол.	1		
		Броски одной и двумя руками сверху в прыжке после ведения. Игра б/бол.	1		
		Броски одной и двумя руками сверху в прыжке с преодолением сопротивления защитника. Игра б/бол.	1		
		Броски одной и двумя руками сверху в прыжке, с определённых точек. Игра б/бол.	1		
		Броски одной рукой с замахом (крюком). Добивание мяча в корзину. Игра б/бол.	1		
		Перехват и выбивание мяча в защите. Игра в б/б.	1		
		Накрывание игрока. Упражнения на гиб-	1		
					тивного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.

Волейбол (20)	кость. Игра в б/б.	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику передачи и приема мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику подачи мяча и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику атакующего удара и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику блокирования мяча, анализировать правильность выполнения,
	Личная защита во взаимодействии 2:2.	1	
	Игра б/бол.	1	
	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра б/бол.	1	
	Тактические индивидуальные действия игрока. Игра б/бол.	1	
	Тактические групповые действия. Игра б/бол.	1	
	Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.	1	
	Тактические командные действия. Игра б/бол.	1	
	Судейство спортивных соревнований по б/болу. Игра.	1	
	Контрольный урок. Бросок мяча со штрафной линии. Игра в б/бол.	1	
Т.Б. на уроках волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Игра в/бол.	1		
Передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.	1		
Приём и передачи мяча двумя руками сверху и снизу с чередованием способов перемещения. Игра в/бол.	1		
Подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии, приём подачи. Учебная игра в/бол.	1		

			Нижняя и верхняя подачи мяча в заданную часть площадки. Игра в/бол.	1	находить ошибки и способы их исправления.
			Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра в/бол.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
			Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в/бол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
			Контрольный урок: подача мяча снизу и сверху из-за лицевой линии. Игра по упрощенным правилам в/бола.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
			Совершенствование атакующего удара. Игра в/бол.	1	
			Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в/бол.	1	
			Прием мяча с подачи и от нападающего удара. Игра в/бол.	1	
			Страховка при нападающем ударе и блок. Игра в/бол.	1	
			Одиночное блокирование нападающего удара. Игра в/бол	1	
			Блокирование нападающего удара вдвоем. Игра в/бол.	1	
			Тактические индивидуальные действия. Игра в/бол.	1	
			Тактические групповые действия. Игра в/бол.	1	
			Тактические командные действия. Игра в/бол.	1	
			Комбинации из освоенных элементов. Игра в/бол.	1	

	Футбол (6)		<p>Судейство соревнований по в/болу. Игра. Контрольный урок. Подача мяча в заданную точку. Игра по упрощенным правилам в/бола.</p> <p>Т.Б. на занятиях футболом. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Игра м/ф.</p> <p>Ведение, передачи, остановка мяча ногой и грудью. Игра м/ф.</p> <p>Удар по мячу ногой с сопротивлением защитника. Игра м/ф.</p> <p>Действия против соперника (перехват, отбор мяча). Игра м/ф.</p> <p>Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Игра по правилам.</p> <p>Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляя судейство игры</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p>
--	-------------------	--	--	---	--

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

1) Литература.

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

2) Учебно-практическое оборудование.

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

Оборудование

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

По теме спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол.): 1. Волейбольный комплект; 2. Щиты баскетбольные игровые; 3.

Щиты баскетбольные тренировочные; 4. Кольцо баскетбольное; 5. Ворота универсальные;

По теме легкая атлетика: 1. Секундомер; 2. Рулетка измерительная; 3. Эстафетные палочки; 4. Гимнастические маты; 5. Конусы; 6.

Гимнастические скакалки; 7. Мячи (150 гр); 8. Мячи теннисные; 9. Гранаты (300гр, 500гр, 700гр).

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры и ОБЖ

от 28.08.2020 года № 1

_____ /С.М. Чернышова/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Ж.Г. Батовская/

31.08.2020 года

