

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ИМЕНИ ГАЛИНЫ БУЩИК**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 28.08.2020 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ Г.В.Склярова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования основное общее образование 10-11 класс

Количество часов 204

Учителя Орцева Светлана Александровна, Попова Надежда Васильевна.

Программа разработана на основе: авторской программы В.И. Лях, Физическая культура, 5-9 классы М.: «Просвещение», 2014.; Предметная линия учебников 5-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Виленского – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2013., и 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2014. учебно-методического пособия авторы С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян, д. «Кроссовая подготовка в школе», Краснодар, 2007.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на весь уровень среднего (полного) общего образования 10 – 11 класс в соответствии требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной программой по физической культуре, включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы основного общего образования (от 08.04.2015 г. протокол 1/15) и авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебника В. И. Ляха 10 - 11 классы» (автор В.И. Лях), М., «Просвещение», 2019 г.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-оздоровительной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Главной **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на расширение **следующих задач**:

- \* содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния стрессам;

- \* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- \* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- \* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно – силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- \* формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- \* формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

\* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, знании занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

\* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

\* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

\* закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В рабочую программу внесены следующие изменения:

- в связи с отсутствием устойчивого снежного покрова раздел «Лыжная подготовка» заменён разделом «Кроссовая подготовка»;

- для обучения физическому воспитанию в гимназии в качестве базовой спортивной игры выбран футбол и волейбол;

- на основании приказа от 23.06.2015г. № 609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 в содержательный отдел включена подготовка учащихся к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы среднего(полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Примерной программы среднего общего образования;

- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)**

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего(полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) 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, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе общечеловеческих ценностей
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

## **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, успешно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, новых познавательных задач и средств их достижения.

## **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. В том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

## **Планируемые Результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе**

*Выпускник научится:*

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- характеризовать основные направления и формы ее 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- 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, развитие физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать современное олимпийское движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств основных систем организма;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической культурой) и объяснить их важное социальное значение.
- давать характеристику избранной профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижая утомления и нервно-психической нагрузки;

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и

досуга, укрепление собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственности организма;

- 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;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием *банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности.

### **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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

*выпускник получит возможность научиться:*

- 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.

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в области здоровья.

-выполнять тесты норм ГТО, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Контрольные испытания.

## **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности , предусмотренном у обязательным минимумом подготовки и программой физического	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности .

воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, элементам единоборств, лёгкой атлетике, кроссовой подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств соблюдения гигиенических норм.

## **2. Содержание учебного предмета**

В 10-11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчета 3 часа в неделю. В 10 классе - 102 часов, в 11 классе – 102 часов.

### **Знания о физической культуре**

#### **Социокультурные основы.**

Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

#### **Психолого – педагогические основы.**

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико – тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка).

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

#### **Медико-биологические основы.**

Основы организации двигательного режима.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

### **Закрепление навыков закаливания.**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

### **Закрепление приёмов саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.)

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

Контроль за индивидуальным здоровьем.

Ведение дневника контроля собственного физического состояния.

#### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

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 (юноши):** опорные прыжки через препятствия; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящем на плечах; передвижение в весах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

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

**Единоборства (юноши):** приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владений 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.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10 -11классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа	Авторская программа	Рабочая программа
		<b>10 класс</b>		<b>11 класс</b>	
1	Основы знаний по физической культуре	-	4	-	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	-	14	-	10
3	Легкая атлетика	-	21	-	21
	Кроссовая подготовка	-	18	-	18
4	Лыжная подготовка	-	-	-	-
5	Элементы единоборств	-	6	-	6
6	Спортивные игры	-	39	-	39
7	Плавание	-	-	-	-
<b>Всего:</b>		-	<b>102</b>	-	<b>102</b>

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

10-11 классы

3 ч в неделю, всего 204 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Общекультурные и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>		
<b>Правовые основы физической культуры и спорта</b>	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Закон РФ «Об образовании» (принят в 2012 г.)	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»
<b>Понятие о физической культуре личности</b>	Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
<b>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</b>	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых

	сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят небольшую пользу	физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения
<b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</b>	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
<b>Основные формы и виды физических упражнений</b>	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств(способностей)	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным

		воздействием на те или иные физические качества
<b>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</b>	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок – основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры
<b>Адаптивная физическая культура</b>	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр
<b>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</b>	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб
<b>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности</b>	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют

	показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)	преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью
<b>Основы организации двигательного режима</b>	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций
<b>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</b>	Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на темы «Спортивно-массовые соревнования в школе»
<b>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</b>	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных

		систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования
<b>Способы регулирования массы тела человека</b>	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения
<b>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</b>	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
<b>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений</b>	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложениям ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств	Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады
<b>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение</b>	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов,

		Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
<b>Раздел 2. Базовые виды школьной программы</b>		
<b>Баскетбол</b>		
<b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование ловли и передачи мяча</b>	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и

		действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники защитных действий</b>	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование тактики игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

		<p>совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p>Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>
<b>Гандбол</b>		
<p><b>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек</b></p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

		обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование ловли и передачи мяча</b>	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники защитных</b>	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание,	Составляют комбинации из

<b>действий</b>	выбивание, перехват)	освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование тактики игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных</b>	Игра по правилам ручного мяча. Игра по правилам	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками,

<p><b>способностей</b></p>		<p>осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
<p><b>Волейбол</b></p>		
<p><b>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>	<p>составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники приема и передачи мяча</b></p>	<p>Варианты техники приема и передачи мяча</p>	<p>составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают</p>

		правила безопасности
<b>Совершенствование техники подачи мяча</b>	Варианты подачи мяча	составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники нападающего удара</b>	Варианты нападающего удара через сетку	составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техниками игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники защитных действий</b>	варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техниками игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование тактики игры</b>	индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техниками игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.

		<p>Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.</p>
<p><b>Совершенствование техники приема и передачи мяча</b></p>	<p>Варианты техники приема и передачи мяча</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники подачи мяча</b></p>	<p>Варианты подачи мяча</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники нападающего удара</b></p>	<p>Варианты нападающего удара через сетку</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего</p>

		удара; оценивают технику его выполнения
<b>Совершенствование техники защитных действий</b>	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование тактики игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных действий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
<b>Футбол</b>		

<p><b>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и строек</b></p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</b></p>	<p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники ведения мяча</b></p>	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и</b></p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>

<p><b>развитие кондиционных и координационных способностей</b></p>		<p>и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники защитных действий</b></p>	<p>Действие против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование тактики игры</b></p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют</p>

		<p>правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
<p><b>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</b></p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью с 20 до 18 мин</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости</p>
<p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b></p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>

	мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	
<b>Углубление знаний о спортивных играх</b>	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решениях задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка места для проведения занятий	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
	Юноши	Девушки
<b>Совершенствование строевых упражнений</b>	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Чётко выполняют строевые упражнения
<b>Совершенствование</b>	Комбинации из различных положений	Описывают технику

<b>общеразвивающих упражнений без предметов</b>	и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
<b>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</b>	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалка, большими мячами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
<b>Освоение и усовершенствование висов и упоров</b>	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскоком махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений висов и упоров. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
<b>Освоение и совершенствование опорных прыжков</b>	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений
<b>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</b>	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из изученных упражнений

	<p>Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-18- см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>		
<b>Развитие координационных способностей</b>	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p>		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p>	<p>Упражнение в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах</p>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча</p>		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p>		Используют данные упражнения для развития гибкости

<b>Знания</b>	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	
<b>Самостоятельные занятия</b>	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
	Юноши	Девушки	
<b>Совершенствование техники спринтерского бега</b>	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег		Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.

			<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники длительного бега</b></p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин., бег на 3000 м</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин., бег на 2000 м</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений,</p>

			соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>	Прыжки в высоту за 9-11 шагов разбега		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в</p>

			процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b>	<p>Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния до 20м. метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную Цель (2 X 2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2 X 2 м) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и уstraивают характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<b>Развитие выносливости</b>	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 минут	Используют данные упражнения для развития выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Прыжки и многоскоки, метания и цель на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие скоростных способностей</b>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.
<b>Развитие координационных способностей</b>	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.		Используют данные упражнения для развития координационных способностей
<b>Знания</b>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развитие физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
<b>Самостоятельные занятия</b>	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за

		физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Совершенствование организаторских умений</b>	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
<b>Элементы единоборств</b>		
<b>Освоение техники владения приёмами</b>	Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
<b>Развитие координационных способностей</b>	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и

		силовой выносливости
<b>Знания</b>	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Освоение организаторских умений</b>	Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
<b>Раздел 3.Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		

<b>Как правильно тренироваться</b>	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.
<b>Утренняя гимнастика</b>	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания.
<b>Самомассаж</b>	Сеансы самомассажа	Используют разученные сеансы самомассажа для снятия утомления, снижения умственной и физической усталости, улучшения состояния.
<b>Аутотренинг и релаксация</b>	Сеансы аутотренинга и релаксации.	Используют разученные сеансы во время самостоятельных занятий для управления и контроля своих физических и психических состояний.
<b>Совершенствование координационных способностей</b>	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта.	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой

		деятельности.
<b>Ритмическая гимнастика для девушек</b>	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очередность выполнения упражнений	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики
<b>Роликовые конька</b>	История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений
<b>Оздоровительный бег</b>	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом
<b>Дартс</b>	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила техника игры	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах
<b>Аэробика</b>	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики

*СОГЛАСОВАНО*

*Протокол заседания методического  
объединения учителей физической  
культуры и ОБЖ МБОУ СОШ 2*

*от 27 августа 2019 года № 1*

\_\_\_\_\_ *Орцева С.А.*

*СОГЛАСОВАНО*

*Заместитель директора по УВР*

\_\_\_\_\_ *Е.В.Татенко*

*28 августа 2019 года*