

Муниципальное образование Гулькевичский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20 имени Героя Советского Союза
Алексея Андреевича Лазуненко с. Новомихайловского Муниципальное
образование Гулькевичский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2022 года протокол № 1
Председатель _____ Т.Г. Ануфриенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования среднее общее образование 10 – 11 классы

Количество часов 204

Учитель Дыльков Александр Владимирович

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО, примерной основной общеобразовательной программы по физической культуре и на основе программы «Физическая культура 10-11 классы», М.Я. Виленский, В.И.Лях, М.: Просвещение, 2020г

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего 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, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность к самостоятельной, творческой и общественной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение точно и ясно излагать свою точку зрения.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе к подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне»;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений, выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11классы)

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока и самостоятельных занятий)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (204час.)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Теоретические сведения: Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции

Общезначительная подготовка

Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4 в движении; строевой шаг, общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка

Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком),

акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).

Висы и упоры: Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине, комбинация из разученных элементов, страховка и самостраховка.

Лазание по канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Атлетическая гимнастика

Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

Легкая атлетика

Теоретические сведения: оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Специальная физическая подготовка: специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки.

Бег: бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м, бег с ускорением. Эстафетный бег. Низкий старт и высокий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на короткие дистанции. Линейные эстафеты.

Прыжки: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.

Метание малого мяча на дальность (150 г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1,5кг. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность и в вертикальную цель (1x1), с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г на дальность, с колена, лежа.

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырех шагов на дальность и заданное расстояние.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

Кроссовая подготовка

Теоретические сведения: особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка: специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150 м; 4x200 м; 2x300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач);

Технико-тактическая подготовка: отработка старта по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон)., бег по дистанции- работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу. Финиширование – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе. Чередование ходьбы и бега. Передвижение с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Бег по пересечённой местности. Бег 3000м. 2000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег с преодолением препятствий (полоса препятствий). Бег с изменением скорости

Спортивные игры

Баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксация, самомассаж, банные процедуры. Совершенствование

техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование техники ведения защитных действий: против игрока без мяча. Совершенствование техники ведения защитных действий: против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики защиты (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра по правилам баскетбола. Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

Технико-тактическая подготовка: Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча, сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приема и передач мяча. Передачи мяча. Совершенствование техники подач мяча, нападающего удара через сетку. Совершенствование техники защитных действий: блокирование нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. Совершенствование техники защитных действий: блокирование нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. Подача мяча. Техника защитных действий. Совершенствование тактики игрока: индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении. Совершенствование тактики игрока: индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите. Штрафной бросок. Игра по правилам волейбола.

Технико-тактическая подготовка

Техника: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)

Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала

Футбол. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности. Совершенствование техники ударов по мячу ногой и головой, остановки мяча ногой, грудью. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника, удар по воротам. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом. Совершенствование техники защитных действий против игроков без мяча. Совершенствование техники защитных действий против игроков без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Гандбол: Перемещения в стойке, Ведение мяча, Броски мяча, Остановка двумя шагами и прыжком, Нападение быстрым прорывом, Блокирование броска, Игра вратаря, Вырывание и выбивание мяча, Комбинации техники передвижений, Взаимодействие трёх игроков. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Совершенствование техники защитных действий игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Совершенствование техники защитных действий игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Специальная физическая подготовка: встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

Технико-тактическая подготовка: передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу ногой:* совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; *головой:* совершенствование техники ударов лбом; *остановки мяча:* совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающие действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; *отбора мяча:* отбор мяча в подкате; *вбрасывания мяча:* совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. *Индивидуальные действия в нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении; *групповые действия в нападении и в защите:* совершенствование скорости организации атак; *командные действия в нападении и в*

защите: организация быстрого и постепенного нападения, совершенствования согласованности действий в обороне.

Направления проектной деятельности обучающихся

Цель: способствовать развитию творческих способностей, умений добывать необходимую информацию, самостоятельно анализировать её и представлять в виде единого целого продукта; развитию интереса к физической культуре и расширению кругозора учащихся.

Общая характеристика проекта

Тип проекта: практико-ориентированный.

Виды деятельности: творческий, информационный, прикладной.

Применяемые умения:

– проектные (организационные, информационные, поисковые, коммуникативные, презентационные, оценочные);

– предметные (физическое воспитание).

База выполнения: школьная.

Формы обучения: групповая и индивидуальная.

Продолжительность выполнения: средней продолжительности – 2 года.

Средства обучения: печатные, наглядные, компьютерные презентации.

Рекомендуемые темы учебных проектов:

1. История физической культуры.
2. Олимпийские игры древности.
3. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
4. История зарождения олимпийского движения в России (СССР).
5. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
6. Зимние и летние виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.
7. Здоровье и здоровый образ жизни.
8. Адаптивная физическая культура.

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности

Физические способности	Упражнения	класс	Оценки					
			Девочки			Мальчики		
			« 5 »	« 4 »	« 3 »	« 5 »	« 4 »	« 3 »
Скорост-ные	Бег 30 м, сек	10	5,2 и меньше	6,0-5,3	6,1 и больше	4,7 и меньше	5,1-4,8	5,2 и больше
		11	5,2 и меньше	6,0-5,3	6,1 и больше	4,6 и меньше	5,0-4,7	5,1 и больше
Координа-ционные	Челночный бег 3x10 м, сек	10	8,6 и меньше	9,6-8,7	9,7 и больше	7,6 и меньше	8,1-7,7	8,2 и больше
		11	8,6 и меньше	9,5-8,7	9,6 и больше	7,4 и меньше	8,0-7,5	8,1 и больше
Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места, см	10	191 и больше	161-190	160 и меньше	211 и больше	181-210	180 и меньше
		11	191 и больше	161-190	160 и меньше	221 и больше	191-220	190 и меньше

Выносли- вость	6-ти минутный бег	10	1250 и больше	950-1200	900 и меньше	1450 и больше	1300-1400	1250 и меньше
		11	1250 и больше	950-1200	900 и меньше	1450 и больше	1300-1400	1250 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	10 11	13 и больше	6-12	5 и меньше	15 и больше	8-14	7 и меньше
Силовые	Подтягивание (девочки из положения вис лёжа, юноши на высокой перекладине из вися), кол -во раз	10	16 и больше	7-15	6 и меньше	10 и больше	5-9	4 и меньше
		11	16 и больше	7-15	6 и меньше	11 и больше	6-10	5 и меньше

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	Рабочая программа	
		Классы	
		10	11
I	Базовая часть	87	87
1.1	<i>Физическая культура и основы здорового образа</i>	В процессе урока	
1.2	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В процессе урока	
1.3	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	102	102
1.3.1	Гимнастика с основами акробатики	21	21
1.3.2	Легкая атлетика	36	36
1.3.3	Спортивные игры	30	30
II	Вариативная часть	15	15
2.1	Связанные с региональными особенностями Легкая атлетика (<i>кроссовая подготовка</i>)	9	9
2.2	По выбору учителя, учащихся, Определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или		

	нескольких видов спорта: <i>Гандбол</i>	6	6
Всего:		102ч	102ч
Итого:		204ч	

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и с учетом материально-технической базы школы - в школьную программу внесены изменения:

1. Базовая часть: Раздел «Лыжная подготовка» (18 часов) - передан на раздел «Легкая атлетика» (5 часов) и на раздел «Гимнастика» с элементами акробатики (3 часа), на раздел «Спортивные игры» (10 часов). Раздел «Единоборства» (9 часов) - передан на раздел «Легкая атлетика».

2. Вариативная часть: часы, связанные с региональными особенностями и по выбору учителя, учащихся, самой школой (15 часов) переданы на раздел «Спортивные игры» (гандбол - 6 часов) и раздел «Легкая атлетика» (9 часов).

Итого: легкая атлетика 45 часов

Спортивные игры - 36 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 21 час

Все изменения соответствуют климатогеографическим и региональным особенностям и обеспечены материальной базой школы.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	в процессе уроков	<i>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и</i>	Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Проводить доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений. Раскрывать цели и назначения статей Конституции и федеральных законов «О физической культуре и спорте». Раскрывать понятие физическая нагрузка, характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки.

	<p>защите Отечества.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Подготовка к сдаче нормативов. Регистрация на сайте ГТО.</p> <p>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p><i>Психолого-педагогические основы.</i> Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Основные технико-тактические действия и</p>	<p>Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности.</p> <p>Выполняют тесты ВФСК «ГТО».</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы и подбирать дозировку. Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время выполнения этих занятий.</p>
--	--	---

	<p>приемы в игровых видах спорта.</p> <p>Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p> <p>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</p> <p><i>Медико-биологические основы.</i> Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-</p>	
--	---	--

		<p>массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p> <p><i>Закрепление навыков закаливания.</i> Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.</p> <p><i>Закрепление приемов саморегуляции.</i> Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p><i>Закрепление приемов самоконтроля.</i> Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.</p> <p><i>Командные (игровые) виды спорта.</i> Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>в процессе уроков</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для</p>	<p>Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой</p>

		<p>развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	и своевременно их устранять.
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609)</i></p>	102	<p>Спортивные игры -36</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики -21</p> <p>Легкая атлетика-45</p>	
<p>Спортивные игры <i>Баскетбол</i></p>	36 15	<p><i>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i></p> <p><i>На совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</i></p> <p><i>На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i></p>	<p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> <p>Выполнять все правила соревнований.</p> <p>Описывать технику выполнения баскетбольных элементов.</p> <p>Демонстрировать технику баскетбольных элементов.</p> <p>Использовать изученные элементы в процессе игры.</p>

		<p><i>На совершенствование техники бросков мяча</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><i>На совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p><i>На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>На совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по правилам баскетбола.</p>	
Волейбол	15	<p><i>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><i>На совершенствование техники подачи мяча.</i> Варианты подачи.</p> <p><i>На совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p><i>На совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p><i>На совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые</p>	<p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> <p>Выполнять все правила соревнований.</p> <p>Описывать технику выполнения волейбольных элементов.</p> <p>Демонстрировать технику волейбольных элементов.</p> <p>Использовать изученные элементы в процессе игры.</p>

		<p>и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	
Гандбол	6	<p><i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p><i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><i>Совершенствование техники бросков мяча</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p><i>На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>	<p>Знать правила игры и историю ее появления. Описывать технику выполнения гандбольных элементов.</p> <p>Демонстрировать технику гандбольных элементов.</p> <p>Использовать изученные элементы в процессе игры.</p>
Гимнастика с	21		

элементами акробатики			
<i>Висы и упоры</i>	8	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Описывать технику выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине. Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гимнастической комбинации на высокой перекладине.
<i>Акробатика</i>	8	<i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот бо - ком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юн.). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию. Анализировать правильность выполнения упражнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию.
<i>Опорный прыжок</i>	5	<i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i> Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120- 125 см (11 кл.) (юн.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (дев.)	Описывать технику выполнения опорного прыжка. Анализировать правильность выполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка.
Лёгкая атлетика	45		
<i>Кроссовая подготовка</i>	9	<i>Развитие выносливости.</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000 м. 3000м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих

			<p>физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Спринтерский бег</i></p>	<p>13</p>	<p><i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i> Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.</p>

<i>Прыжки</i>	10	<p><i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i> Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p>
<i>Метание</i>	11	<p><i>Совершенствования техники метания в цель и на дальность.</i> Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори - дор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Описывать технику малого мяча на точность по мишени, метание учебной гранаты на дальность. Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	2	<p>Прыжки, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

11 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<p>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки</p>	<p>в процессе уроков</p>	<p><i>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы.</i> Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Подготовка к сдаче нормативов.</p> <p>Регистрация на сайте ГТО.</p> <p>Спортивно-оздоровительные системы</p>	<p>Анализировать факторы, от которых зависит здоровье.</p> <p>Проводить доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений.</p> <p>Раскрывать цели и назначения статей Конституции и федеральных законов «О физической культуре и спорте».</p> <p>Раскрывать понятие физическая нагрузка, характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки.</p> <p>Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности.</p> <p>Выполняют тесты ВФСК «ГТО».</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p> <p>Самостоятельно</p>

	<p>физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p><i>Психолого-педагогические основы.</i> Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.</p> <p>Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p> <p>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика,</p>	<p>осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы и подбирать дозировку. Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время выполнения этих занятий.</p>
--	--	--

		<p>гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</p> <p><i>Медико-биологические основы.</i> Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p> <p><i>Закрепление навыков закаливания.</i> Воздушные и солнечные ванны, обтирание,</p>	
--	--	--	--

		<p>обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.</p> <p><i>Закрепление приемов саморегуляции.</i> Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p><i>Закрепление приемов самоконтроля.</i> Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.</p> <p><i>Командные (игровые) виды спорта.</i> Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.</p>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	<p>Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p>
Спортивно-оздоровительная	102	<p>Спортивные игры -3б</p> <p>Гимнастика с элементами</p>	

<p>деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609)</p>		<p>акробатики -21 Легкая атлетика-45</p>	
<p>Спортивные игры</p> <p><u>Баскетбол</u></p>	<p>36</p> <p>15</p>	<p><i>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><i>На совершенствование ловли и передач мяча.</i> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p><i>На совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><i>На совершенствование техники бросков мяча</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><i>На совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p><i>На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения</p>	<p>Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований. Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры.</p>

		<p>мячом.</p> <p><i>На совершенствование тактики игры.</i></p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по правилам баскетбола.</p>	
Волейбол	15	<p><i>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><i>На совершенствование техники подачи мяча.</i></p> <p>Варианты подачи.</p> <p><i>На совершенствование техники нападающего удара.</i></p> <p>Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p><i>На совершенствование техники защитных действий.</i></p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p><i>На совершенствование тактики игры.</i></p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	<p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> <p>Выполнять все правила соревнований.</p> <p>Описывать технику выполнения волейбольных элементов.</p> <p>Демонстрировать технику волейбольных элементов.</p> <p>Использовать изученные элементы в процессе игры.</p>
Гандбол	6	<p><i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с</p>	<p>Знать правила игры и историю ее появления. Описывать технику выполнения гандбольных элементов.</p> <p>Демонстрировать технику гандбольных элементов.</p> <p>Использовать</p>

		<p>сопротивлением защитника (в различных построениях). <i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. <i>Совершенствование техники бросков мяча</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). <i>На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>	изученные элементы в процессе игры.
Гимнастика с элементами акробатики	21		
<i>Висы и упоры</i>	8	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад.</p>	<p>Описывать технику выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине. Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гимнастической комбинации на высокой перекладине.</p>
<i>Акробатика</i>	8	<i>Освоение и</i>	Описывать технику

		<i>совершенствование акробатических упражнений.</i> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юн.). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию. Анализировать правильность выполнения упражнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию.
<i>Опорный прыжок</i>	5	<i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i> Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120- 125 см (11 кл.) (юн.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (дев.)	Описывать технику выполнения опорного прыжка. Анализировать правильность выполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка.
Лёгкая атлетика	45		
<i>Кроссовая подготовка</i>	9	<i>Развитие выносливости.</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000 м. 3000м.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
<i>Спринтерский бег</i>	13	<i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i> Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её

		результат на 100 м. Эстафетный бег.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 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.
<i>Прыжки</i>	10	<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. <i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i> Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
<i>Метание</i>	11	<i>Совершенствования техники метания в цель и на дальность.</i> Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори - до 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-	Описывать технику малого мяча на точность по мишени, метание учебной гранаты на дальность. Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и способы их исправления.

		5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	2	Прыжки, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания
методического объединения
учителей естественных наук
МБОУ СОШ №20 им Героя
Советского Союза А.А. Лазуненко
от « 29 » августа 2022г. №1
_____ О.И. Хомякова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Т.Г. Ануфриенко

« 30 » августа 2022г.