

Краснодарский край
муниципальное образование Брюховецкий район
ст. Переясловская

Государственное казенное специальное учебно-воспитательное
учреждение закрытого типа общеобразовательная школа
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2020 года протокол №1
Председатель _____ Н. А. Лысенков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 204

Учитель Завертайло Елена Васильевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе авторской программы по физической культуре для 10-11 классов. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.– М.: Просвещение, 2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение обучающимися 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);
- # формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- # готовность к служению Отечеству, его защите;
- # сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- # сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- # толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- # 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 усвоения 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;
- # принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- # бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- # осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- # сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- # ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- # умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- # владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на

развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями,

особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их

эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и

развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими

упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью,

осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую

работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» :

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;	<ul style="list-style-type: none">• <i>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.</i>
<ul style="list-style-type: none">• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	<ul style="list-style-type: none">• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; труду и защите Отечества.</i>
<ul style="list-style-type: none">• 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,	<ul style="list-style-type: none">• <i>знать современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации</i>

развития физических качеств;	
<ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>знать основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе 	<ul style="list-style-type: none"> <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i>

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	<i>определять эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;</i>
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	
Физическое совершенствование	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо	• <i>осуществлять судейство по осваиваемым видам спорта;</i>

освоенных упражнений;	
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</i>

Контрольные тесты и упражнения

(В.И. Лях Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций)

Упражнения	Оценки	класс	<i>Девушки</i>			<i>Юноши</i>		
			<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>
Бег 100 м, сек =		10	17,5 и меньше	17,6 -18,4	18,5 и больше	14,3 и меньше	14,4 – 15,2	15,3 и больше
		11	17,5 и меньше	17,6 -18,4	18,5 и больше	14,3 и меньше	14,4 – 15,2	15,3 и больше
Бег 400м, мин, сек		10	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
		11	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0, 59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
Бег 1000м, мин, сек		10	3,35 и меньше	4,30	4,31 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
		11	3,30 и меньше	4,30	4,31 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
Бег 2000м, мин, сек		10	8,15 и меньше	8,50	9,00 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
		11	8,00 и меньше	8,30	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
Прыжки в длину с разбега,		10	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше

см	11	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
Прыжок в высоту, см	10	130 и больше	125	120 и меньше	110- и больше	105	100 и меньше
	11	130 и больше	125	120 и меньше	110 и больше	105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	10	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	11	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
Бег 30 м, сек	10	4,8 и меньше	4,9 -5,3	6,1 и больше	4,4 и меньше	4,5 – 5,1	5,2 и больше
	11	4,8 и меньше	4,9 -5,2	6,1 и больше	4,3 и меньше	4,4 – 5,0	5,1 и больше
Челночный бег 3x10м, с	10	8,4 и меньше	8,7-9,3	9,7 и больше	7,3 и меньше	7,7 -8,0	8,2 и больше
	11	8,4 и меньше	8,7-9,3	9,6 и больше	7,2 и меньше	7,5-7,9	8,1 и больше
Прыжок в длину с места, см	10	210 и больше	190-170	160 и меньше	230 и больше	210-195	180 и меньше
	11	210 и больше	190-170	160 и меньше	240 и больше	220-205	190 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	10	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	11	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	10	18 и больше	15 - 13	6 и меньше	11 и больше	9 - 8	5 и меньше
	11	18 и больше	15 - 13	6 и меньше	12 и больше	10 - 9	6 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	10	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	11	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	10	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	11	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	10	32 и больше	27	20 и меньше	20 и больше	15	10 и меньше
	11	35 и больше	30	25 и меньше	20 и больше	15	10 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	10	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	11	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	10	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	11	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше

Уровень физической подготовленности учащихся 10 – 11 классов по лёгкой атлетике

(Физическая культура. Методические рекомендации.

10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций *В.И. Лях.*)

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 100 м, с	16	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
		17	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
2.	Прыжок в длину с разбега, см	16	370	400	430	300	300	370
		17	380	410	440	300	330	370
3.	Прыжок в высоту с разбега, см	16	120	125	130	100	105	110
		17	120	125	130	100	110	115
4.	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	16	14,00	13,00	12,20	13,40	12,30	11,00
		17	14,00	13,00	15,20	12,50	11,30	10,20
5.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	16	30	40	45	20	25	30
		17	35	45	50	22	30	35

6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попадания	16	2	3	4	2	3	4
		17	3	4	5	3	4	5
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попадания	16	3	4	5	2	3	4
		17	4	5	6	3	4	5

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При составлении рабочей программы произведена корректировка авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения. *(Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/5))*. При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка». *(Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15))*.

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников. Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Физическая культура как область знаний

История физической культуры

10 класс

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима
кий комитет (МОК).

Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр

11 класс

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК)

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Физическая культура (основные понятия)

10 класс

Физическая культура — важная часть культуры общества.

Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности

11 класс

Физическая культура личности, её основные составляющие.

Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.

Физическая культура человека

10 класс

Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца),

11 класс

Польза, история и характеристика адаптивного спорта.

Аутогенная тренировка.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Самостоятельные занятия

10-11 класс

Выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой,

Самонаблюдение и самоконтроль

10 класс

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

Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки.

11 класс

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела,

Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления.

Оценка эффективности занятий

10 класс

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).

11 класс

Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.

Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

10 класс

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья,

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

11 класс

Адаптивная физическая культура коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

Комплексы упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная 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 N 609)

Гимнастика с основами акробатики: 10-11 класс

ТБ по гимнастике. Правила соревнований. Судейство.

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Упражнения с предметами. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д). Лазание по канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром сидящим на плечах(ю); опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Упражнения в равновесии. Сгибание и разгибание рук на брусках.

Легкая атлетика: 10-11 класс

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с разбега. Упражнения в метании утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели, бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. Бег на короткие, средние и длинные дистанции Кросс по пересечённой местности. Техника безопасности во время занятий.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Судейство. Техника безопасности во время игр.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки

Прикладно-ориентированная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

10 класс

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

11 класс

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		<i>10 кл.</i>	<i>11 кл.</i>
1.	Физическая культура как область знаний	6	6
1.1	История физической культуры	2	2

1.2	Физическая культура - основные понятия	2	2
1.3	Физическая культура человека	2	2
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	6
2.1	Самостоятельные занятия	2	2
2.2	Самонаблюдение и самоконтроль	2	2
2.3	Оценка эффективности занятий	2	2
3	Физическое совершенствование	90	90
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная 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 N 609):	88	88
	- спортивные игры	22	22
	- гимнастика с основами акробатики	18	18
	- легкая атлетика (кроссовая подготовка)	21	21
	- лыжные гонки	-	-
	- плавание	-	-
	-элементы единоборств	8	8
3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность	4	4
3.4	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола)	6	6
3.5	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (спортивные игры с элементами волейбола)	9	9

	Всего	102	102
--	--------------	------------	------------

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Раздел	Кол во часо в	Темы	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
			10 кл.	11 кл.	
Знания о физической культуре	12		6	6	
История физической культуры	4	10 класс Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима кий комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр 11 класс Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК) Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	2	2	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы от которых зависит здоровье. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывают и объясняют понятия современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Физическая культура (основные понятия)	4	10 класс Физическая культура — важная часть культуры общества. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности 11 класс Физическая культура личности, её основные составляющие. Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.	2	2	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> 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. Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»
Физическая культура человека	4	10 класс Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца). 11 класс Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Аутогенная тренировка.	2	2	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр Описывают преимущества физкультурно оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры
Способы двигательной	12		6	6	

(физкультурной) деятельности					
Самостоятельные занятия физической культурой	4	10-11 класс Выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой,	2	2	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях
Самонаблюдение и самоконтроль	4	10 класс Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. 11 класс Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним	2	2	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе 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

		и внутренним признакам утомления			
Оценка эффективности занятий физической культурой	4	10 класс Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). 11 класс Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.	2	2	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.
Физическое совершенствование	180		90	90	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	10 класс Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий	2	2	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической

		физической культурой. 11 класс Адаптивная физическая культура коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Комплексы упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.			культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность – 176 часов 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)			88	88	
Спортивные игры и по выбору	74		37	37	
Баскетбол	20	10-11 классы Т Б по баскетболу. Правила соревнований и судейство Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. 10-11 классы Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Финты. 10-11 классы Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника 10-11 классы	10	10	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек передвижений и владения мячом; ловли, передачи, ведения, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила

		<p>Действия нападающего против нескольких защитников. 10-11 класс Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. 10-11класс Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.</p> <p>10-11 класс Нападение быстрым прорывом. Личная защита.</p> <p>10-11 классы Командно-тактические действия в защите. 10-11 классы Командно-тактические действия в нападении 10-11 класс Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p>			<p>безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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>
Гандбол	18	<p>10-11 классы Т Б по гандболу. Правила соревнований и судейство. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. 10-11 классы Варианты ловли и передачи мяча без</p>	9	9	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек и владения мячом выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам</p>

		<p>сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) 10-11 класс Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват) Финты. 10-11 класс Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника 10-11 классы Обыгрыш защитника. Игра вратаря. 10-11 классы Позиционное нападение и защита. 10-11 класс Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите 10-11 классы Командные тактические действия в нападении и защите 10-11 классы Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам. Судейство.</p>			<p>игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. 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. Организуют совместные занятия гандболом 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>
Футбол	18	<p>10-11 классы Т Б по футболу. Правила соревнований и судейство. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.</p>	9	9	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со</p>

	<p>10-11 классы Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью</p> <p>10-11 классы Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Финты.</p> <p>10-11 классы Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p> <p>10-11 классы Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Удары по воротам, игра вратаря.</p> <p>10-11 классы Обыгрыш сближающихся противников. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении</p> <p>10-11 классы Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в защите</p> <p>10-11 классы Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>		<p>сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. 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>
--	---	--	---

Волейбол	18	<p>10-11 классы ТБ по волейболу. Правила соревнований и судейство. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. 10-11 классы Варианты техники приёма и передачи мяча 10-11 классы Варианты подачи мяча 10-11 классы Варианты нападающего удара через сетку 10-11 классы Варианты блокирования нападающих ударов(одиночное и вдвоём), страховка 10-11 классы Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении 10-11 классы Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. 10-11 классы Командные тактические действия при нападении и защите 10-11 классы Командные тактические действия при нападении и защите</p>	9	9	<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 приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом 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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Знания о спортивной игре.</p>
----------	----	--	---	---	---

		10-11 классы Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Судейство.			Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры .Самостоятельные занятия. Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Гимнастика с основами акробатики	36		18	18	
		10-11 классы ТБ на уроках гимнастики, правила соревнований, судейство. Строевые упражнения в движении 10-11 классы Упражнения с набивными мячами, гантелями , гирями (ю), с обручами, скакалкой, большими мячами(д)			Закрепить пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение строевых упражнений Различают строевые команды. Описывают технику общеразвивающих упражнений с

	<p>10-11 классы Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений 10-11класс Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. 10-11 класс Прыжок ноги врозь через коня в длину (ю) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) 10-11 классы Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. 10-11 классы Акробатические упражнения – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см 10-11 классы Акробатические упражнения -стойка на руках с чьей-либо помощью 10-11 классы Акробатические упражнения-кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью 10-11 классы Акробатические упражнения-переворот боком,</p>		<p>предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами набивные мячами (весом до 5 кг), гантели (до 8 кг), гири(16 и 24 кг) Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, используют гимнастический инвентарь акробатические упражнения во время преодоления полосы препятствий Описывают технику прыжковых упражнений, соблюдают технику безопасности. Выполняют страховку. Спортивный снаряд конь высота 115—120 см(10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) (ю) Спортивный снаряд конь высота 110 см (д) Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий прыжки в глубину, высота 150—180 см. Овладение организаторскими умениями. Составляют совместно с учителем комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Соблюдают правила соревнований. Раскрывают значение адаптивной физической культуры. гимнастических</p>
--	---	--	--

		<p>10-11 классы Акробатические упражнения-прыжки в глубину, 10-11 классы Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов 10-11 класс Ритмическая гимнастика. 10-11класс Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. 10-11класс Упражнения в висах и упорах, подтягивания 10-11 класс Прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами 10-11 класс Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. 10-11класс Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>			<p>упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка	42		21	21	
Лёгкая атлетика,	26		13	13	
		<p>10-11класс ТБ, правила соревнований,</p>			<p>Овладение техникой спринтерского бега Описывают технику выполнения беговых</p>

	<p>судейство. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, 10-11 класс</p> <p>Бег на результат на 100 м (ГТО) 10 класс</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. 11 класс</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту 10 класс</p> <p>Метание мяча с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние 11 класс</p> <p>Совершенствование техники метание мяча 10-11 класс</p> <p>Эстафетный бег. 10-11 класс</p> <p>Метание мяча весом 150 гр с полного разбега в вертикальную цель. 10 класс</p> <p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега (ГТО) 11 класс</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 10 класс</p> <p>Метание мяча весом</p>		<p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча весом 150 г в цель и на дальность</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для</p>
--	--	--	--

		<p>150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега в горизонтальную цель. 11 класс Совершенствование техники метания мяча 10 класс Техника бега на средние дистанции. Бег 400 метров (ГТО). 11 класс Совершенствование техники бега 400 метров (ГТО). 10 класс Техника тройного прыжка. 11 класс Совершенствование техники тройного прыжка 10 класс Бег 1000 метров. (ГТО) 11 класс Совершенствование техники бега 1000 метров (ГТО). 10 класс Метание гранаты с места на дальность, с колена, лёжа (ГТО) 11 класс Совершенствование техники метания гранаты Бег 2000 метров. (ГТО)</p>		<p>развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, цель (1 x 1 м) с расстояния до 20 м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Овладение техникой тройного прыжка. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, вес гранаты - 700 гр (ю), 500 гр (д) выявляют</p>
--	--	--	--	--

					и устраняют 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 её
Кроссовая подготовка	16	10 класс Бег с препятствиями. Бег с гандикапом. Бег в парах. Бег группой. Эстафеты, круговая тренировка Длительный бег до 20 мин. Длительный бег до 25 мин. Кросс 3 км. 11 класс Эстафеты, круговая тренировка Бег с препятствиями. Бег группой. Бег с гандикапом. Бег в парах. Длительный бег до 20 мин. Длительный бег до 25 мин. Кросс 3 км.	8	8	Овладение техникой бега на длинные дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Используют данные упражнения для развития выносливости 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 освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Элементы единоборств	16	10 класс Техника безопасности, правила соревнований, судейство, гигиена борца, приёмы самообороны.	8	8	<i>Оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения</i>

	<p>Пройденный материал по приёмам единоборства, п/и «Сила и ловкость».</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</p> <p>Приёмы борьбы лежа и стоя, п /и «Борьба всадников»,</p> <p>Самостоятельная разминка перед поединком.</p> <p>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств, учебная схватка.</p> <p>Учебная схватка, судейство</p> <p>11 класс</p> <p>Техника безопасности, правила соревнований, судейство, приёмы борьбы лежа и стоя.</p> <p>Гигиена борца, самостоятельная разминка перед поединком.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Самоконтроль при занятиях единоборствами, п/и «Борьба«двое против двоих».</p> <p>Самостоятельная разминка перед поединком, п/и «Сила и ловкость».</p> <p>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.</p>		<p><i>двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей</i> Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборства для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности</p>
--	--	--	--

		Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств, учебная схватка. Учебная схватка, судейство			
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4	10 класс Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. 11 класс Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки. Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.	2	2	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
Самостоятельные занятия физическими упражнениями		На протяжении учебного года			
Утренняя гимнастика		10 - 11 классы 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
Выбирайте виды спорта		10 - 11 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности			Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности

		для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	
Тренировку начинаем с разминки		10 - 11 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Повышайте физическую подготовленность		10 - 11 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей технологии, физической культуры и ОБЖ
ГКСУВУЗТ ОШ КК
от 31 августа 2020 года №1

_____ М.Г. Слисаренко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ В.Ю. Угрюмова

31 августа 2020 года