Рабочая программа учебного предмета (далее – РПУП) «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10 – 11 классов МБОУ гимназия № 8 составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613)

Авторской рабочей программы Ляха В.И. «Физическая культура. Рабочиепрограммы.10-11 классы».— М.: Просвещение,2015г.

Рабочей программы воспитания, утвержденной приказом гимназии №127/01-04 от 16.08.2021

На изучение учебного курса «Физическая культура» в 10-11 классах отводится по 3 часа в неделю (за 2 года обучения 204 часа).

Реализация РПУП в гимназии № 8 осуществляется на основе учебно-методического комплекса: «Физическая культура. 10-11 класс. М. Я. Виленского, В. И. Ляха. Издательство: "Просвещение» (включен в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ среднего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254, с изменениями, внесенными приказом № 766 от 23 декабря 2020 года.

10 класс:

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 оздоровительнокорригирующей 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).

Учащийся 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.

11 класс

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-корригирующей 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами учащегося при изучении курса «Физическая культура» являются:

Для 10-го класса:

российской гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувствоответственностипередРодиной,гордостьзасвойкрай,своюРодину,прошлоеинастоящеемногонациональногонародаРоссии,уважение государственных символов(герб, флаг, гимн);

гражданскуюпозицию какактивного и ответственного членароссийского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознаннопринимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические идем ократически еценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития наукииобщественной практики, основанного надиалогекультур, атакжеразличных формобщественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вестидиалогсдругимилюдьми, достигатьвнёмвзаимопонимания, находитьобщиецелиисотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;

интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, занятия в спортивных секциях, военизированным играм.

Для 11-го класса:

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическоеотношениекмиру, включая эстетикубыта, научногоитехническоготворчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности вфизическомсамосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическомуздоровью,каксобственному,такидругихлюдей,формированиеуменийоказыватьпервуюпомощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение профессиональной деятельностика к проблем; к проблем; общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированнность экологическогомышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологона правленной деятельности;

негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ; устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии, рациональной организации режима дня, питания, занятиям физической

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты изучения курса «Физическая культура» проявляются в:

Для 10-го класса:

культурой, спортом и туризмом;

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать всевозможныересурсыдлядостижения поставленных целей иреализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позициидругих участников деятельности, эффективнора зрешать 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 интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее –

ИКТ)врешениикогнитивных,коммуникативныхиорганизационных задачесоблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Для 11-го класса:

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умениесамостоятельнооцениватьиприниматьрешения, определяющиестратегию поведения, сучётом гражданских и нравственных ценностей;

владениеязыковымисредствами-умениеясно,логичноиточноизлагатьсвоюточкузрения,использоватьадекватныеязыковыесредства;

владениенавыкамипознавательнойрефлексиикакосознаниясовершаемых действийимыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задачи средств их достижения.

Предметными результатами освоения на базовом уровне содержания курса «Физическая культура» являются:
Для 10 класса:
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-корригирующей 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;
Для 11 класса:
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).
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.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника 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-корригирующей 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных 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.

Проводить:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

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

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы 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 упражнени.

Двигательные умения, навыки и способности

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комплексы упражнений с гирями, гантелями, весом собственного тела, на брусьях и перекладине; выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем, гимнастической палкой; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до

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

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей района, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Ниже представлены таблицы ШКОЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ, разработанные на основе нормативов по физической подготовки для школьников и на основе учебнометодического комплекса основанного на авторской программе Ляха В.И.«Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 классы». — М.:Просвещение,2014г. На основе данных нормативов, составлены нормативы домашнего задания для самостоятельной подготовки учащихся в домашних условиях для развития физических качеств, которые позволяют улучшить результаты школьного многоборья в течение учебного года.

(включен в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254, с изменениями, внесенными приказом № 766 от 23 декабря 2020 года)

Оценка 5 в многоборье соответствует высокому уровню физической подготовленности. Оценка 4 – выше среднего. Оценка 3 – среднему. Оценка 2 – ниже среднего. Оценка 1 – низкому (результат ниже 2).

10 кл	10 класс Юноши					10 - 11		Девушки							
ОЦ	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П	Оц	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П
		0.1-2	0.1-1	40-1	5-2	1-1	1-1			0.1-2	0.1-1	40-1	5-2	1-1	1-1
	25	4.2	7.0	1650	240	19	19	5	25	4.6	8.1	1450	220	24	22
	24	-	-	1630	-	-	-		24	-	-	1430	-	-	-
	23	-	7.1	1610	-	18	18		23	-	8.2	1410	-	23	21
5	22	-	-	1590	-	-	-		22	-	-	1390	-	-	-
	21	4.3	-	1570	235	17	17		21	4.7	-	1370	215	22	20
	20	-	7.2	1550	-	-	-		20	-	8.3	1350	-	-	-
	19	-	-	1530	-	16	16		19	-	-	1330	-	21	19
	18	-	-	1510	-	-	-		18	-	-	1310	-	-	-

	17	4.4	7.3	1500	230	15	15		17	4.8	8.4	1300	210	20	18
	16	-	-	1480	-	-	-		16	-	-	1280	-	-	-
	15	4.5	-	1460	225	14	-		15	4.9	-	1260	205	19	17
	14	-	7.4	1440	-	-	14		14	-	8.5	1240	-	18	-
4	13	4.6	-	1430	220	13	-	4	13	5.0	-	1230	200	17	16
	12	4.7	7.5	1420	-	-	13		12	5.1	8.6	1220	-	16	-
	11	4.8	-	1410	215	-	-		11	5.2	-	1210	195	15	-
	10	4.9	7.6	1400	210	12	12		10	5.3	8.7	1200	190	14	15
	9	-	-	1380	-	-	-		9	-	-	1180	-	-	-
	8	-	7.7	1360	-	11	11	3	8	5.4	8.8	1160	185	-	-
	7	5.0	-	1340	205	-	-		7	5.5	8.9	1140	-	13	14
3	6	-	7.8	1330	-	10	10		6	5.6	9.0	1120	180	-	-
	5	-	-	1320	200	-	-		5	5.7	9.1	1100	-	-	-
	4	-	7.9	1310	-	-	9		4	5.8	9.2	1070	175	-	-
	3	5.1	8.0	1300	195	9	8		3	5.9	9.3	1050	170	12	13
2	2	5.2	8.1	1270	190	8	7	2	2	6.0	9.4	1020	165	11	12
	1	5.3	8.2	1250	185	7	6		1	6.1	9.5	1000	160	10	11
11 кл	іасс	Юног	ши												

ОЦ	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П	Оц	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П
	25	4.1	6.9	1650	250	19	20		25						
	24	-	-	1630	-	-	-		24						
	23	-	7.0	1610	-	18	19		23						
	22	-	-	1590	-	-	-		22						
5	21	4.2	-	1570	245	17	18	5	21						
	20	-	7.1	1550	-	-	-		20						
	19	-	-	1530	-	16	17		19						
	18	-	-	1510	-	-	-		18						
	17	4.3	7.2	1500	240	15	16		17						
	16	-	-	1480	-	-	-		16						
	15	4.4	-	1460	235	14	-		15						
	14	-	7.3	1440	-	-	15		14						
4	13	4.5	-	1430	230	13	-	4	13						
	12	-	7.4	1420	-	-	-		12						
	11	4.6	-	1410	225	-	-		11						
	10	4.7	7.5	1400	220	12	14		10						
3	9	-	-	1380	-	-	-	3	9						

	8	-	7.6	1360	-	11	13		8			
	7	4.8	-	1340	215	-	-		7			
	6	-	7.7	1330	-	10	12		6			
	5	4.9	-	1320	210	-	11		5			
	4	-	7.8	1310	-	-	10		4			
	3	5.0	7.9	1300	205	9	9		3			
2	2	5.1	8.0	1270	200	8	8	2	2			
	1	5.2	8.1	1250	195	7	7	1	1			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

10 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Вклад российских ученых в развитие физической культуры.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование информирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции

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

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками вовремя занятий физическими упражнениям и профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятиетелосложения из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", «физическая", «техническая", «тактическая «и психологическая подготовка", их взаимосвязь.

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

Основыначальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение налыжах, гимнастика, плавание, легкая ат летика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основыорганизацииипроведения спортивно-массовых соревнований повидам спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

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

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.

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.

Вредныепривычки(курение,алкоголизм,наркомания),причиныихвозникновенияипагубноевлияниенаорганизмчеловека,егоздоровье,втомчислездоровьедетей. Основыпроф илактикивредных привычексредствамифизической культуры иформирование индивидуальногоздоровогостиля жизни.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Оздоровительные системы физического воспитания.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купаниевреке, хождениебосиком, пользованиебаней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции.

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психо-мышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Современные 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.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Физическое совершенствование

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается

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; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: 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.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девушки: подтягивание из виса лежа.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий инизкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12-14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю -700г, д -500г); в цель (2*2) с расстояния 10-12м. Броски набивного мяча (ю -3 кг, д -2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростныхи координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка/ОФП

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

11 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Вклад российских ученых в развитие физической культуры.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование информирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции

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

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

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

Психолого-педагогические основы.

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками вовремя занятий физическими упражнениям и профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятиетелосложения из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", «физическая", «техническая", «тактическая «и психологическая подготовка", их взаимосвязь.

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

Основыначальнойвоеннойфизическойподготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение налыжах, гимнастика, плавание, легкая ат летика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основыорганизации проведения спортивно-массовых соревнований повидам спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Медико-биологические основы.

Здоровьи образ жизни— образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

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

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.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия(гигиеническиепроцедуры,закаливание) ивосстановительные мероприятия (гидропроцедуры,массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредныепривычки(курение,алкоголизм,наркомания),причиныихвозникновенияипагубноевлияниенаорганизмчеловека,егоздоровье,втомчислездоровьедетей. Основыпроф илактикивредных привычексредствамифизической культуры иформирование индивидуальногоздоровогостиля жизни.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Оздоровительные системы физического воспитания.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купаниевреке, хождениебосиком, пользованиебаней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции.

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психо-мышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Современные 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.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Физическое совершенствование

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается

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; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: 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.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девушки: подтягивание из виса лежа.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 - 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см...

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий инизкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12-14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (6-700г, 6-500г); в цель (6-700г, дероски набивного мяча (6-3кг, дероски набивного мяча (6-3кг) (6-3кг) (6-3кг) (6-3кг) (6-3кг) (6-3кг) (

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростныхи координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка/ОФП

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Тематическое планирование.

Название раздела	Содержание	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
	10 класс		
	Знания о физической культуре	12	
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ (принят в 2007 г). Закон Российской Федерации об образовании (принят в 1992 г).		Раскрывают цели и назначение статей "Конституции", Федерального закона "О культуре и физической спорте", Закона Российской Федерации "Об образовании"

Понятие о

физической культуре личности

Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности

Вклад российских ученых в развитие физической культуры

Физическая культура и спорт в

профилактике заболеваний и

укрепление здоровья

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические

упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей

сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе с все

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.

Формирование базовых ценностей любви и уважению к Отечеству – любовь к России, к своему народу, к своей малой Родине, гражданское общество, служение Отечеству, ответственность за настоящее и будущее своей страны

Готовят доклад, ищут в интернете сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в профилактике всевозможных

заболеваний и

укреплении здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства о пользе регулярных и правильно дозируемых физических упражнений в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно- сосудистой,

дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют почему, из всех видов физических

упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят так называемые аэробные упражнения

Понимание ценности Культуры – как красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, самовыражение личности

возможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья

Правила поведения,

техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях

физическими упражнениями

Общие правила поведения на

Занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятия физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Основные формы и виды физических упражнений Понятие "Физические

упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) в творчестве, эстетического развития личности.

Анализируют правила

поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования;

объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и

анализируют основные мероприятия и санитарно - гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Анализируют понятие "Физическое

упражнение",

объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации

физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, с убмаксимальной,

большой и умеренной мощности; называют виды спорта с

преимущественным воздействием те либо другие физические качества Особенности урочных и неурочных форм Раскрывают особенности основных форм занятий физического занятий физическими упражнениями воспитания школьников. Урочные и неурочные формы занятий и их Раскрывают преимущества физкультурноособенности. Урок - основная форма оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, физического воспитания школьников. Формы занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках организации физического воспитания в семье физической культуры Готовят доклады на темы "Адаптивная Адаптивная физическая культура физическая культура" и ее основные виды: "адаптивное Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптативная двигательная реабилитация", "адаптивная Физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическая рекреация"; история Паралимпийских игр физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно

работать и вносить вклад в свое сообщество

Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб

Формы и средства контроля индивидуальной

физкультурной деятельности

Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)

Основы организации двигательного режима Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточн

Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом

Организация и

проведение

спортивно-массовых соревнований

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

Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных

Занятий физическими упражнениями;

объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием

организма и

физической подготовленностью

Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня ограниченной двигательной активности;

сравнивают в парах

Раскрывают значение и объясняют основные пункты, которые включаются в

положение о соревнованиях: цели и задачи соревнования; руководство; время и место проведения;

Спортивно- массовые соревнования-одна из участники; программа; условия проведения и зачет; порядок форм награждения лучших участников и команд; форма заявки и сроки ее предоставления; на основе публикаций журнала Внеклассной работы по физическому "Физическая культура в школе" готовят доклады на тему воспитанию в школе. Назначение, программа, "Спортивно- массовые соревнования организации проведение. Командные лично-командные соревнования в школе Понятие телосложения и Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют характеристика его достоинства различных систем занятий физическими основных типов Основные типы телосложения. упражнениями, направленных на регулирование Системы занятий физическими упражнениями, телосложения; направленные на регулирование телосложения и осанку. Методы контроля за изменением объясняют для чего человеку нужна хорошая осанка и показателей телосложения. называют средства для ее формирования Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается Способы регулирования массы тела человека и сравнивают особенности Анализируют Основные компоненты массы тела человека. методик применения Методика применения упражнений по упражнений по увеличению и по снижению массы тела увеличению массы тела. Методика применения человека; Раскрывают причины, приводящие к избыточному упражнений по снижению массы тела весу Вредные привычки и их профилактика Раскрывают негативные

от употребления наркотиков, средствами последствия анаболических препаратов; алкоголя, табака, физической культуры Вредные привычки и их готовят доклады на эту тему опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов. Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение). Современные спортивно- оздоровительные Сравнивают достоинства и ограничения в системы физических применении современных спортивно-Упражнений Характеристика современных оздоровительных систем физических упражнений; готовят спортивно-оздоровительных систем доклады физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степаэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства Современное олимпийское и физкультурно-Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским массовое движение Понятия: "Олимпийское движением, Олимпийскими играми, используя материал движение", "Олимпийские игры", учебников для 8-9 и 10-"Международный олимпийский комитет"

	(МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции		11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	Баскетбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	13	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оцениваю технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки, владеют способами их устранения; взаимодействуютсо сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование ловли и передач мяча Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)		Составляют комбинациииз освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивании техники игровых приемов и Действий соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники ведения мяча	Составляют
Варианты ведения мяча без сопротивления и с	
сопротивлением защитника	комбинации из освоенных элементов техники ведения
	мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами
	их устранения; взаимодействуют со сверстниками
	в процессе совместного осваивания
	техники игровых приемов и действий;
	соблюдают
	правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	
Варианты бросков мяча без сопротивления и с	
сопротивлением защитника	
Совершенствование техники защитных	Составляют
действий Действия против игрока без мяча и с	Составляют
мячом (вырывание, выбивание, перехват,	Комбинации Составляют
накрывание)	
пакрывание)	комбинации из
	освоенных элементов техники передвижений и владения
	мячом; оценивают технику передвижений
	и владения мячом; выявляют ошибки
	и владеют способами их устранения;
	взаимодействуют со сверстниками
	в процессе совместного осваивания техники
	игровых приемов и действий; соблюдают
	правила безопасности из освоенных элементов техники
	защитных действий; оценивают технику защитных действий;
	тонплания
Комбинация из освоенных элементов техники	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного
перемещений и владения мячом	совершенствования тактики игровых действий; соблюдают
-	±
перемещений и владения мячом Индивидуальные, групповые и командные	совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных

тактические действия в нападении и защите		взаимодействий, варьируют ее в
Овладение игрой Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		Зависимости Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам И управляют своими эмоциями. Определяют от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Лапта	12	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	10 15 аэр обный мех анизм длительност	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановов поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстникам в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча Варианты ловли и передач мяча (в различных построениях)	ью от 20 с до 18 мин	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибка и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают

	правила безопасности
Совершенствование техники удара битой.	Составляют
Варианты удара битой.	Комбинации из освоенных элементов техники удара;
	оценивают технику
Совершенствование техники бросков мяча в	Составляют
соперника. Варианты бросков мяча в	
соперника (на месте и в движении).	комбинации из освоенных элементов техники бросков
	мяча; оценивают технику бросков мяча;
	выявляют ошибки и владеют способами их устранения;
	взаимодействуют со сверстниками в
	процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают
	и деиствии, соолюдают
	правила безопасности
Совершенствование техники увёртываний.	Составляют
Увертывание на месте	Комбинации техники увертываний; оценивают технику;
	выявляют ошибки и владеют способами их устранения;
	взаимодействую со сверстникамв процессе совместного
	осваивания игровых приемов и
	действий; соблюдают правила безопасности. из о своенных
	элементов
Совершенствование техники перемещений,	Составляют
владения мячом Комбинация из освоенных	
элементов техники перемещений и владения	комбинации из освоенных элементов
мячом и развитие кондиционных и	техники передвижений и владения мячом; оценивают
координационных способностей	технику передвижений
	и владения
	мячом; выявляют ошибки
	и владеют способами их устранения; взаимодействуют
	со сверстниками в

		процессе совместного осваивания техники игровых приемов и				
		действий; соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками				
Совершенствование т Индивидуальные, гру тактические действия	<u> </u>	в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в				
		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности				
Овладение игрой развитие психомотори	и комплексное ных способностей	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.				
Игра по правилам лап	ты.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам				
Волейбол						
остановок, поворотов	ехники передвижений, и стоек Комбинации из техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности				
Совершенствование т передач мяча Вариант	<u> </u>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способам их устранения; взаимодействуют со сверстниками в ь процессе				

	совместного осваивания техники игровых прием и
	действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование те	ехники подач мяча Составляют
Варианты подач мяча	Комбинации техники подач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстникам в процессе совместного о осваивания
Совершенствование то удара Варианты напад	
	техникуего
	выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых
	приемов и действий; соблюдают
	правила безопасности
Совершенствование то действий Варианты бл ударов (одиночное и в	окирования нападающих
	; выявляют ошибки и владеют способами их устранения;

	взаимодействуют со сверстниками	
Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками	
Индивидуальные, групповые и командные	в процессе совместного совершенствования тактики	ſ
тактические действия в нападении и защите	игровых действий; соблюдают правила безопасности.	
	Моделируют тактику	
	освоенных	
Овладение игрой и комплексное развитие	Организуют совместные занятия волейболом	
психомоторных способностей Игра по	co	
упрощенным правилам волейбола, в том числе	сверстниками, осуществляют судейство	
и на уменьшенных площадках.	игры.	
	Выполняют правила игры,	
Игра по правилам	уважительно относятся к соперникам и управляют	
	своими эмоциями. Определяют	
	степень утомления организма	
	во время игровой деятельности, используют	
	игровые действия	
	для	
	комплексного развития физических способностей.	
	Применяют правила подбора одежды для занятий на открыт	ОМ
	воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
Бадминтон		
Совершенствование техники передвижений,	Составляют	
остановок, поворотов и стоек Комбинации из		
освоенных элементов техники передвижений	комбинации из освоенных элементов техники	
	передвижений; оценивают технику передвижений, останово	
	поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способат	ИИ

Совершенствование техники ударов слева и справа. Варианты ударов слева и справа.	Составляют Комбинации оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения;
Совершенствование техники смеша Варианты использования смеша.	взаимодействуют со сверстниками Составляют комбинации из освоенных элементов техники смеша; оценивают технику; выявляют ошибки владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подач. Комбинации из освоенных элементов техники подач.	Составляют комбинации из освоенных элементов техник подач; оценивают технику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействую со сверстниками в процессе совместного осваивания техники и приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники коротких и высоко-далеких ударов. Комбинации из освоенных элементов техники коротких и высоко-далеких ударов	Составляют комбинации из освоенных элементов техники коротких и высоко-далеких ударов; оценивают технику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстникам в

Совершенствование тактики игры Тактические упражнения.	процессов местного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	Организуют совместные занятия бадминтоном 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
Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения Упражнения 1 по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

Развитие выносливости Всевозможные	Определяют степень
эстафеты, круговая тренировка, подвижные	
игры, двусторонние игры и игровые задания с	утомления организма во время игровой деятельности;
акцентом на анаэробный или аэробный	используют игровые
механизм длительностью от 20 с до 18 мин	упражнения для
	развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых	Используют игровые упражнения для развития скоростных и
способностей	скоростно-силовых способностей
Бег с ускорением, изменением направления,	
темпа, ритма, из различных положений на	
расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных	
стойках, с максимальной частотой 10-13 с,	
подвижные игры и эстафеты с мячом в	
сочетании с прыжками, метаниями и бросками	
мячей разного веса в цель и на дальность	
Углубление знаний о спортивных играх	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной
Терминология избранной спортивной игры,	Сорыновительной
техника владения мячом, перемещений,	деятельности; соответствующих игровых двигательных
индивидуальные, групповые и командные	
атакующие и защитные тактические действия.	действий; объясняют правила и основы организации игры
Влияние игровых упражнений на развитие	
координационных и кондиционных	
способностей, психические	
процессы, воспитание нравственных и волевых	
качеств. Правила игры. Техника безопасности	
при занятиях спортивными играми	
Развитие выносливости Всевозможные	Определяют степень утомления организма во время
эстафеты, круговая тренировка, подвижные	игровой деятельности; используют игровые
игры, двусторонние игры и игровые задания с	п ровон делтенвности, непользуют игровые
піры, двусторонняе піры и піровые задания с	

акцентом на анаэробный		упражнения для развития выносливости
Гимнастика с элементами акробатики	8	
(девушки, юноши)		
Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре		Четко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнении без предметов		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют
Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		комбинации из числа разученных упражнений
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами С набивными мячами (весом до 5 кг),		С набивными мячами (весом до 2 кг), гантелями (до 3 кг), гирями (4, 8 и 16 кг), штангой, на
гантелями (до 8		тренажерах, с эспандерами
кг), гирями (12,		
16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами		
Освоение и совершенствование акробатических упражнений		Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
Длинный кувырок через препятствие на высоте		деменетрируют компьюке упражнении с предметами

до	90 см; стойка на		
Duray a Homoliu	ью; кувырок назад через стойку		
	ощью. Переворот боком; прыжки		
в глубину, высс			
в глубину, высс	ла 130—180 см.		
Комбинации из	ранее освоенных		
элементов			
	на коленях наклон назад;		
стойка на лопат	гках.		
Комбинации из	ранее освоенных		
Развитие коорд	инационных способностей	<u> </u>	Описывают технику акробатических упражнений и составляют
			акробатические
Комбинации об	щеразвивающих упражнений		1
без предметов в	и с предметами; то же с		комбинации из числа разученных
различными сп	особами ходьбы, бега, прыжков,		
вращений, акро	батических упражнений		упражнений
Упражнения с 1	гимнастической скамейкой, на		
	м бревне, на гимнастической		
	гических снарядах.		
	V		
	е упражнения. Упражнения на		
	ном мостике, прыжки в глубину		
_	Эстафеты, игры, полосы		
препятствий	с использованием		
	о инвентаря и упражнений.		
Ритмическая ги	мнастика		
Используют ги	мнастические и		
акробатические			
упражнения	для развития координационных		

способностей	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с	
Помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без	
помощиног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными	
мячами	
Развитие скоростно-	Используют данные упражнения для развития
силовых способностей	силовых способностей и силовой выносливости
Опорные прыжки, прыжки со	
скакалкой, метания набивного мяча	
Используют данные	
Развития скоростно-	
силовых способностей	
Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с	

предметами	
Знания	Раскрывают значение гимнастических
Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение,	Упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	Владеют
	упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельны е занятия	Используют
Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Составляют комбинации упражнений,
Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают
	Знания Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Самостоятельны е занятия Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями Овладение организаторскими умениями Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими

		соревнований
Легкая атлетика	24	
(девушки, юноши)		
Высокий и низкий старт до 40 м		Описывают и
Стартовый разгон		анализируют технику
Бег на результат на 100 м		Выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и
Эстафетный бег		устраняют
		характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
		Демонстрируют вариативное
		Выполнение беговых упражнений.
		Применяют беговые упражнения для
		развития соответствующих
		физических способностей, выбирают индивидуальный
		режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
Совершенствование техники длительного бега		Бег в
Бег в		Равномерном и переменном темпе 15–20 мин
Равномерном и переменном темпе 20–25 мин		Бег на 2000 м
Бег на 3000 м		

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

сердечных мяча весом 150 г с места на Совершенствование техники метания в цель и Метание теннисного мяча и дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность c укороченного и полного разбега на дальность и заданное Метание мяча весом 150 г с 4в коридор 10 м; в горизонтальную и расстояние 5 бросковых шагов с полного разбега на вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14 м. Дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную Метание гранаты 300–500 г с места на дальность, с 4–5 цель (1х1 м) с расстояния до бросковых шагов с 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых заданного расстояния шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с 12расстояния 15 по движущейся цели Μ, (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений места, с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Описывают и анализируют Развитие выносливости технику выполнения метательных Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с упражнений, выявляют и устраняют в парах, группой, эстафеты, характерные ошибки в процессе освоения и

гандикапом,

круговая тренировка	совершенствования.
Длительный бег до 20 мин	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
	Применяют метательные
	упражнения для развития соответствующих
	физических способностей, выбирают индивидуальный
	режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
	Взаимодействуют со сверстниками в
	процессе совместного освоения метательных упражнений,
	соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно- силовых способностей	Используют данные упражнения для развития выносливости
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходн положений, толкание ядра,	ых
набивных мячей, круговая тренировка	
Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей	
Развитие скоростных способностей Эстафеты старты из различных исходных положений, бо с ускорением, с максимальной	
скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
Развитие координационных способностей	Используют данные

Варианты челночного бега, бега с изменением упражнения для развития координационных способностей направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками Раскрывают значение легкоатлетических упражнений Знания укрепления здоровья, развития физических способностей. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических энергообеспечения легкоатлетических упражнений и правила соревнований упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований Совершенствование организаторских умений Составляют комбинации упражнений, Выполнение обязанностей судьи по видам направленные на развитие соответствующих легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.

Оказывают помощь в подготовке

мест проведения

		занятий.
		Соблюдают правила соревнований
Лыжная подготовка	20	
(девушки,юноши)		
Освоение техники лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,
препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).		лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) Коньковые ходы:
Коньковые ходы: одновременный одношажный.		попеременный двухшажный.
Знания Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. соблюдают технику безопасности.		

Раздел 3. Самостоятельные		В процессе	
занятия физическими		урока	
упражнениями	Как правильно тренироваться		Используют разученные на урочных занятиях упражнения
	Справка от врача о состоянии здоровья. Правила проведения самостоятельных занятий	зан ятий с отягощения ми. Мышечная	во время Самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической
		система человека. Упражнени я для	нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля
	Утренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	развития основных мышечных групп	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтрольза физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания
	Совершенствуйте координационные способности Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта		Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для нихразных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущейтрудовой деятельности
	Ритмическая гимнастика для девушек История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастики. Правила составления комплексов ритмической гимнастики. Упражнения, которые		Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают,

Атлетическая гимнасти	ка для юношей История, Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики.
значение, правила пров	Описывают, анализируют и сравнивают
	технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической
	гимнастики
Роликовые коньки	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения
История, значение, пра безопасности. Инвентар технические приемы	
Оздоровительный бег История, значение, пра занятий. Методы и сред Нагрузка на занятиях	ства тренировки. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий
Дартс История, значение, пра безопасности, инвентар Правила и техника	
игры	
Аэробика История, значение, пра безопасности и поведен	
Противопоказания к	ни на запитила.

занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования	
Рефераты и итоговые работы	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, Предложенных в учебнике. В конце 10 и
	11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

Название раздела	Содержание	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
	11 класс		
	Знания о физической культуре	12	
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ (принят в 2007 г). Закон Российской Федерации об образовании (принят в 1992 г).		Раскрывают цели и назначение статей "Конституции", Федерального закона "О культуре и физической спорте", Закона Российской Федерации "Об образовании"
	Понятие о физической культуре личности Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности Вклад российских ученых в развитие физической культуры		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.

Физическая культура и спорт в

профилактике заболеваний и

укрепление здоровья

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические

упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей

сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья

Правила поведения,

техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях

физическими упражнениями

Общие правила поведения на

Занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов,

Готовят доклад и ищут в Интернете сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в профилактике всевозможных

заболеваний и укреплении здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства о пользе регулярных и правильно дозируемых физических упражнений в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно- сосудистой,

дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют почему, из всех видов физических

упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят так называемые аэробные упражнения

Анализируют правила

поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования;

объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и

анализируют основные мероприятия и санитарно - гигиенические требования при занятиях физическими

пришкольных площадок и стадионов, упражнениями нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятия физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Основные формы и виды физических Анализируют понятие "Физическое упражнений Понятие "Физические упражнение", упражнения". Внутреннее и внешнее объясняют его внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. содержание; сравнивают разные классификации Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физических упражнений; приводят примеры упражнений с физиологических зон мощности, по признаку максимальной, с убмаксимальной, преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) большой и умеренной мощности; называют виды спорта с преимущественным воздействием либо другие физические качества Раскрывают особенности основных форм занятий физического Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями воспитания школьников. Урочные и неурочные формы занятий и их Раскрывают преимущества физкультурноособенности. Урок - основная форма оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, физического воспитания школьников. Формы занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках организации физического воспитания в семье физической культуры

Адаптивная

Готовят доклады на темы "Адаптивная

физическая культура физическая культура" и ее основные виды: "адаптивное Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптативная двигательная реабилитация", "адаптивная Физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическая рекреация"; история Паралимпийских игр физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, на тему "Физические нагрузки" Готовят доклады интенсивность. Способы регулирования на основе физической нагрузки. Факторы, определяющие упражнений базовых видов спорта школьной программы; величину нагрузки. Контроль и самоконтроль за анализируют реакции организма на нагрузку по переносимостью физических нагрузок по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, внешним и внутренним признакам утомления, на основе простых функциональных частоте дыхания, по частоте сердечных сокращений, частоте проб дыхания, с помощью функциональных проб Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности Занятий физическими упражнениями;

Основная направленность индивидуальных

самостоятельных занятий физическими

объясняют преимущества

и недостатки разных форм

самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения

упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)

Основы организации двигательного режима Режим дня старшеклассников.

Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом

Организация и

проведение

спортивно-массовых соревнований

Спортивно- массовые соревнования-одна из форм

Внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организации проведение. Командные и лично-командные соревнования

Понятие телосложения и

характеристика его

основных типов Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения и осанку. Методы контроля за изменением и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и

физической подготовленностью

Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня ограниченной двигательной активности;

сравнивают в парах

Раскрывают значение и объясняют основные пункты, которые включаются в

положение о соревнованиях: цели и задачи соревнования; руководство; время и место проведения; участники; программа; условия проведения и зачет;

порядок награждения дучших участников и команд; форма заявки и сроки ее предоставления; на основе публикаций журнала "Физическая культура в школе" готовят доклады на тему "Спортивно- массовые соревнования

в школе

Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют

достоинства различных систем занятий физическими

упражнениями, направленных на регулирование телосложения;

объясняют для чего человеку нужна хорошая осанка и

называют средства для ее формирования показателей телосложения. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается сравнивают особенности Способы регулирования массы тела человека Анализируют и методик Основные компоненты массы тела человека. применения упражнений по увеличению и по Методика применения упражнений по снижению массы тела человека; Раскрывают причины, увеличению массы тела. Методика применения приводящие к избыточному весу упражнений по снижению массы тела Вредные привычки и их профилактика Раскрывают негативные последствия OT употребления наркотиков, алкоголя, табака, средствами анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему физической культуры Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов. Здоровый образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

	Современные спортивно- оздоровительные		Сравнивают достоинства и
	системы физических Упражнений Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степаэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства		Ограничения в применении современных спортивно- оздоровительных систем физических упражнений; ищут в Интернете готовят доклады
	Современное олимпийское и физкультурномассовое движение Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10- 11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	Баскетбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	13	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оцениваю технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют

	ошибки, владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процесс совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинациииз освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстника в процессе совместного осваивании техники игровых приемов и Действий соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают
Совершенствование техники бросков мяча Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают

	правила безопасности
Совершенствование техники защитных	Составляют
действий Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват,	Комбинации Составляют
накрывание)	комбинации из
	освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений
	и владения мячом; выявляют ошибки
	и владеют способами их устранения;
	взаимодействуют со сверстниками
	в процессе совместного осваивания техники
	игровых приемов и действий; соблюдают
	правила безопасности из освоенных элементов техники
	защитных действий; оценивают технику защитных действий;
	выявляют
Комбинация из освоенных элементов техники	Взаимодействуют со сверстниками
перемещений и владения мячом	в процессе совместного совершенствования тактики
Индивидуальные, групповые и командные	игровых действий; соблюдают правила безопасности.
тактические действия в нападении и защите	Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют
	ее в
	зависимости
Овладение игрой Игра по упрощенным	Организуют совместные занятия баскетболом со
правилам баскетбола.	сверстниками, осуществляют судейство игры . Выполняют
	правила игры, уважительно относятся к соперникам
Игра по правилам	11
	И управляют своими эмоциями.
	Формирование коллективного духу, схожего ценности семьи.
	Ведь именно в семье воспитывается любовь и верность,
	здоровье, достаток, уважение, забота о старших и младших,

		соратнике
Лапта	12	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Составляют из освоенных
		элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановов поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстникам в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и
		действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча Варианты ловли и передач мяча (в различных		Составляют
построениях)		комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их
		устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают
		правила безопасности
Совершенствование техники удара битой. Варианты удара битой.		Составляют Комбинации из освоенных элементов техники удара; оценивают технику
Совершенствование техники бросков мяча в соперника. Варианты бросков мяча в соперника (на месте и в движении).	-	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча;

	выявляют ошибки и владеют способами их устранения;
	взаимодействуют со сверстниками в
	процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают
	правила безопасности
Совершенствование техники увёртываний. Увертывание на месте	Составляют
у вертывание на месте	Комбинации техники увертываний; оценивают технику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействую со сверстникам в процессе совместного осваивания игровых приемов и
	действий; соблюдают правила безопасности. из о своенных элементов
Совершенствование техники перемещений,	Составляют
владения мячом Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения	комбинации из освоенных элементов
мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	техники передвижений и владения мячом; оценивают технику
	передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со
	сверстниками в процессе совместного осваивания
	техники игровых приемов и
	действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного
Индивидуальные, групповые и командные	совершенствования тактики
тактические действия в нападении и защите	Входе упражнений учатся замечать красоту и грацию
	движений, через которые можно выразить духовный мир
	человека, самовыражение личности, что являются ценностями

Овладение игрой и комплексное Организуют совместные заня развитие психомоторных способностей	ятия лаптой со
сверстниками, осуществляют	г судейство игры. Выполняют
Игра по правилам лапты. правила игры, уважительно с	относятся к соперникам
Волейбол 10	
Совершенствование техники передвижений, Составляют остановок, поворотов и стоек Комбинации из	
освоенных элементов техники передвижений комбинации из освоенны	ых элементов техники
передвижений; оценивают	технику передвижений,
остановок поворотов, стоек;	
Совершенствование техники приема и Составляют	
передач мяча Варианты техник передач комбинации из	освоенных элементов техники
приема	и передач мяча; оценивают
технику их выполнения; выя	
владеют способам из со сверстник	х устранения; взаимодействуют ками в ь процессе
совместного осваивания техн	_
действий; соблюдают правил	па безопасности
Совершенствование техники подач мяча Составляют	
Варианты подач мяча Комбинации техники пода	ач мяча; оценивают технику их
выполнения; выявляют оши	
способами	их
устранения; взаимодействую	
совместного осваива	в процессе
приемов	ния техники игровых и

		действий; соблюдают правила безопасности из освоенных элементов
_	ствование техники нападающего ианты нападающего удара	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуютсо сверстниками в процессе совместного осваивания
действий Е	ствование техники защитных Зарианты блокирования нападающих иночное и вдвоем), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Индивидуа	ствование тактики игры альные, групповые и командные не действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных
	игрой и комплексное развитие рных способностей Игра по	Организуют совместные занятия волейболом со

упрощенным правилам волейбола, в том числе и		сверстниками, осуществляют судейство
на уменьшенных площадках.		игры.
		Выполняют правила игры,
Игра по правилам		уважительно относятся к соперникам и управляют
		своими эмоциями. Определяют
		степень утомления организма
		во время игровой деятельности, используют
		игровые действия
		для
		комплексного развития физических способностей.
		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом
		воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Бадминтон	15	
Совершенствование техники передвижений,		Составляют
остановок, поворотов и стоек Комбинации из		комбинации из освоенных элементов техники
освоенных элементов техники передвижений		передвижений; оценивают технику передвижений, остановок
		поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами
		поворотов, стоек, выявляют ошноки и владеют спосоодын
		их устранения; взаимодействуютсо сверстниками
		в процессе
		совместного осваивания
		техники игровых приемов
		и действий; соблюдают
		правила безопасности
Совершенствование техники ударов слева и		Составляют
справа. Варианты ударов слева и справа.		V
		Комбинации оценивают технику их выполнения; выявляют
		ошибки и владеют способами
		их устранения; взаимодействуютсо сверстниками
		в процессе совместного

	осваивания техники игровых приемов
	и
	действий; соблюдают правила безопасности из
	освоенных элементов техники ударов;
Совершенствование техники смеша Варианты	Составляют
использования смеша.	комбинации из
	освоенных элементов техники
	смеша; оценивают
	технику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения;
	взаимодействуют со сверстниками
	в процессе совместного
	осваивания техники
	игровых приемов и
	действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подач.	Составляют
Комбинации из освоенных элементов	
техники подач.	комбинации из освоенных элементов
	техники
	подач; оценивают
	технику; выявляют ошибки и
	владеют способами их устранения; взаимодействуют
	со сверстниками в процессе совместного осваивания
	техники игровых
	приемов и действий;
	соблюдают
	Совершенствование техники подач. Комбинации из освоенных элементов

Совершенствование техники коротких и высоко-далеких ударов. Комбинации из освоенных элементов техники коротких и высоко-далеких ударов	Составляют комбинации из освоенных элементов техники коротких и высоко-далеких ударов; оценивают технику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстникам в процессов местного осваивания техники игровых приемов и
Совершенствование тактики игры Тактическ упражнения.	действий; соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способност Игра по упрощенным правилам на площадка разных размеров. Игра по правилам	Выполняют правила игры, уважительно
Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

перестроения Упражнения1 по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения Развитие выносливости Всевозможные	Определяют степень
эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Углубление знаний о спортивных играх Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры

процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми		
Развитие выносливости Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный	аэр обный мех анизм длительност ью от 20 с до 18 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
Гимнастика с элементами акробатики (девушки, юноши)	8	
Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре		Четко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнении без предметов Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных
движении Движении Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами С набивными		упражнений С набивными мячами (весом до
мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8		2 кг), гантелями (до 3 кг), гирями (4, 8 и 16 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами

кг), гирями (12,	
16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с	
эспандерами	
Освоение и	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с
Освоение и	предметами.
совершенствование акробатических	
упражнений	Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
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	
Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка	
на лопатках.	
Комбинации из ранее освоенных	
Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют
	акробатические
Комбинации общеразвивающих упражнений без	
предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений,	комбинации из числа разученных
акробатических упражнений	упражнений
Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической бревне, на гимнастической	
стенке, гимнастической стенке, гимнастической	
-	
Акробатические упражнения. Упражнения на	

батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического Инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с Помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощиног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общерат без предметов и с предметами, в парах	
Развитие скоростно- силовых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	Используют данные упражнения силовых способностей выносливости	для развития и силовой

		,
Используют данные		
Развития скоростно-		
силовых способностей		
Развитие гибкости		Используют данные упражнения для развития гибкости
Общеразвивающие упраж амплитудой для различны Упражнения с партнером гимнастической стенке, с	ых суставов. , акробатические, на	
предметами		
Знания		Раскрывают значение гимнастических
Основы биомеханики гиз упражнений. Их влияние воспитание волевых каче	на телосложение,	Упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
методики занятий с млад Техника безопасности пр	и занятиях	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
гимнастикой. Оказание п травмах	ервои помощи при	Владеют
		упражнениями для организации самостоятельных тренировок

Самостоятельны е занятия		Используют
Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями		изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической
		нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Легкая атлетика (девушки, юноши)	24	
Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег на результат на 100 м Эстафетный бег		Описывают и анализируют технику Выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.

	Демонстрируют вариативное
	Выполнение беговых упражнений.
	Применяют беговые упражнения для
	развития соответствующих
	физических способностей, выбирают индивидуальный
	режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
	Взаимодействуют со сверстниками процессе совместного выполнения беговых упражнений,
	соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники длительного бега	Бег в
Бег в	Равномерном и переменном темпе 15–20 мин
Равномерном и переменном темпе 20–25 мин	Бег на 2000 м
Бег на 3000 м	
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют
Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега Описывают и анализируют технику	характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
процессе освоения и совершенствования.	Применяют беговые упражнения для развития
Применяют прыжковые	соответствующих

упражнения для развития соответствующих	физических способностей, выбирают индивидуальный
физических способностей, выбирают индивидуальный	режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
Взаимодействуют со сверстниками в	
процессе совместного о своения прыжковых упражнений,	
соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих
	физических способностей, выбирают индивидуальный
	режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных
Совершенствование техники метания в цель и	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на
на дальность	дальность, с 4–5 бросковых шагов с
Метание мяча весом 150 г с 4-	укороченного и полного разбега на дальность и заданное
5 бросковых шагов с полного разбега на Лальность в корилор 10 м и заланное	расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12–14 м.
расстояние; в горизонтальную и вертикальную	Метание гранаты 300–500 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с
, , ,	укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и
	физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного о своения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега Совершенствование техники метания в цель и на дальность Метание мяча весом 150 г с 4– 5 бросковых шагов с полного разбега на Дальность в коридор 10 м и заданное

дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых заданного расстояния шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с 12расстояния по движущейся цели 15 Μ, (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений места, с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Описывают и анализируют Развитие выносливости технику выполнения метательных Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и в парах, группой, эстафеты, гандикапом, круговая тренировка совершенствования. Длительный бег до 20 мин Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.

	Взаимодействуют со сверстниками в
	процессе совместного освоения метательных упражнений,
	соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно- силовых способностей	Используют данные упражнения для развития выносливости
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра,	
набивных мячей, круговая тренировка	
Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей	
Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
Развитие координационных способностей	Используют данные
Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных	упражнения для развития координационных способностей
положений в цель и на дальность обеими руками	
Знания	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для

	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
	Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований		
-	Совершенствование организаторских умений		Составляют комбинации упражнений,
	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора		направленные на развитие соответствующих
	в занятиях с младшими школьниками		физических способностей;
			измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить
			соревнования.
			Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
			Соблюдают правила соревнований
	Лыжная подготовка	20	
	(девушки,юноши)	В процессе урока	
	Освоение техники лыжных ходов Переход с	71	Переход с хода на ход в зависимости от
	одновременных ходов на	зан	условий дистанции и состояния лыжни.
	попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	ятий с отягощения ми.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до	Мышечная	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
	6 км (юноши).	система	Коньковые ходы:
	Коньковые ходы: одновременный одношажный.	человека. Упражнени	попеременный двухшажный.
	Знания Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации	я для развития основных мышечных групп	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
	самостоятельных		
Раздел 3. Самостоятельные			
занятия физическими	Как правильно тренироваться		Используют разученные на урочных занятиях упражнения
упражнениями	Справка от врача о состоянии здоровья.		во время
	Правила проведения самостоятельных занятий		Самостоятельных тренировок.
			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник

		самоконтроля
_	гимнастика Комплексы упражнений гимнастики без предметов и с ми	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтрольза физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки
		закаливания
Совершен	нствуйте координационные сти	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной
производ- следует р Средства Примерн	ия современных условий жизни и ства к развитию КС. КС, которые азвивать у учащихся 10-11 классов. для развития КС юношей и девушек. ые варианты упражнений, вующих на развитие КС, из разных орта	деятельности с точки зрения важности для нихразных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности
значение, ритмичес комплекс	ская гимнастика для девушек История, правила проведения занятий кой гимнастики. Правила составления ов ритмической гимнастики. ния, которые	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают,
	ская гимнастика для юношей История, правила проведения	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической

Роликовые коньки	Описывают, анализируют и сравнивают
	технику выполнения
История, значение, правила техники	
безопасности. Инвентарь. Основные	упражнений с использоваанием роликовых
технические приемы	коньков. Составляют комплекс упражнений
Оздоровительный бег	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие.
История, значение, правила проведения	полугодне
занятий. Методы и средства тренировки.	Анализируют показатели нагрузки и отдыха во
Нагрузка на занятиях	время занятий
	оздоровительным бегом
Дартс	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают
История, значение, правила техники	технику в
безопасности, инвентарь и оборудование.	парах
Правила и техника	
игры	
Аэробика	Составляют комплексы из упражнений аэробной гимнастики.
История оченовие инория томини	Описывают,
История, значение, правила техники	
безопасности и поведения на занятиях.	
Противопоказания к	
занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и	
способы дозирования	
Рефераты и итоговые работы	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на
	одну из тем, Предложенных
	в учебнике. В конце 10 и
	11 классов готовят итоговые работы на одну из тем,

		предложенных в учебнике