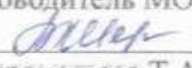


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Поломошенская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО учителей  
естественно - математического цикла  
Руководитель МО  
  
Шереметьева Т.А.  
Протокол № 1  
от «16» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
  
Фонакова Т.Н.  
Приказ № 10  
от «16» августа 2021 г.



**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
(среднее общее образование)  
(10-11 класс)  
(базовый уровень)  
на 2022 — 2023 учебный год

Составитель: Поломошнов Сергей Николаевич,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематический план.
5. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса.
6. Календарно-тематический план.
7. Лист внесения изменений.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе таких нормативно-правовых документов и материалов, как:

- Годовой календарный учебный график;
- Учебный план ОУ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Основная образовательная программа основного общего образования ОУ;
- Положение о рабочей программе ОУ;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования по физической культуре;
- Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Лях 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций Москва Просвещение 2015.

Программа составлена для учащихся 10-11 класса МКОУ «Поломошенская средняя общеобразовательная школа» в соответствии с универсальным профилем обучения и запросами учащихся.

В рабочей программе также учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий ООП ООО, преемственность с рабочими программами начального общего образования.

Рабочая программа направлена на достижение целей и задач, предусмотренных автором УМК, с учетом возрастных особенностей.

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

### **Задачи:**

- # содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- # формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- # расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- # дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- # формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- # формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- # формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- # формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- # дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- # закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

### **Место предмета в федеральном базисном учебном плане**

Авторская программа рассчитана на 210 ч., предусмотренных в Федеральном базисном (образовательном) учебном плане для образовательных учреждений Российской Федерации.

Данная рабочая программа рассчитана на 210 часов в год (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МКОУ «Поломошенская СОШ» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 210 часов в год при трёхразовых занятиях в неделю. Программа разработана с учетом возрастных особенностей.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей и местных особенностей работы школы. В вариативной части 10-11 классах по 15 часов в каждом, учителем отведено на изучение игры лапта — по бч., по 4 часа - волейбол, по 5 часа- баскетбол в каждом классе. Раздел «Элементы единоборств» включены в раздел «Гимнастика с элементами акробатики» отдельными частями.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в инвариативную часть учебного плана школы.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Рабочая программа в полной мере реализует содержание авторской программы.

### **Формы проверки и оценки результатов обучения:**

Результаты освоения учебного предмета контролируются в соответствии с положением о текущем и итоговом контроле.

Формы текущего контроля: индивидуальная форма, групповая форма контроля, фронтальная форма, самоконтроль учащихся.

Формы итогового контроля: контрольные упражнения(тесты).

Средства проверки и оценки результатов обучения: оценивание в соответствии с нормами оценки знаний, умений и навыков по физической культуре.

Формы организации обучения: урок, урок-практикум, урок контроля знаний, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке: фронтальная, индивидуальная, работа в малых группах.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т. д.), метод разучивания нового материала (в целом и по частям).

Технологии обучения: - здоровьесберегающие, личностно-ориентированное обучение, коммуникативно-деятельностный подход, игровые технологии, проблемное обучение.

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса (УМК)**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват.организации: базовый уровень/ В.И.Лях-М.: Просвещение 2014 год

2. Физическая культура. Рабочие программы.В.И.Лях 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций Москва Просвещение 2015.

3. **Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы В.И.Лях. М.:Просвещение, 2012.**

4. Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:**

- **воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;**
- честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.
- воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

##### Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

# нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

# эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

# принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

# бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

# осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

# сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; # ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

# умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

# владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

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

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

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

# умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

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

## **Предметные результаты**

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

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

# овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

# владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

# роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

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

Характеризовать:

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

# особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

# особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

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

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

# особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

# личной гигиены и закаливания организма;

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

# культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

# профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

# экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

# самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

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

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

# приёмы массажа и самомассажа;

- # занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
  - # судейство соревнований по одному из видов спорта.
- Составлять:
- # индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
  - # планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- Определять:
- # уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
  - # эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
  - # дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- # использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- # рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- # характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- # определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- # разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- # руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- # руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- # характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;



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

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

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- # вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- # проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- # проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование Выпускник научится:
- # выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- # выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- # выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- # выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- # выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- # выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- # выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- # выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- # выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- # выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- # преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- # осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- # выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
  - # самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре.** Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «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. **Психологопедагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. 21 Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта

(спортивные игры, лёгкая 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 его творческой активности и 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

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

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности). **Спортивно**

**оздоровительная деятельность** Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность** Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы. **Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. **Гимнастика** (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика** (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка** (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. **Единоборства** (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. **Физическое совершенствование Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол). **Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. **Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. **Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. **Элементы единоборств:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

#### Тематическое планирование

№ П/ П	ТЕМА (РАЗДЕЛ)	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		КОНТРОЛЬНООЦЕН ОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ВИДЫ И ФОРМЫ)
		10	11	
1	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре	7	7	
2	Базовые виды спорта школьной программы			
	Баскетбол	15	15	Текущий промежуточный
	Волейбол	14	14	Текущий промежуточный

	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	Текущий промежуточный
	Лёгкая атлетика	20	20	Текущий промежуточный
	Лыжная подготовка	17	17	Текущий промежуточный
	Элементы единоборств	8	8	Текущий промежуточный
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	В процессе уроков	В процессе уроков	
Вариативная часть 15				
	Материал связанный с региональными и национальными особенностями: русская народная игра лапта	6	6	
	По выбору учителя, учащихся, школой	9	9	
	Баскетбол	5	5	
	Волейбол	4	4	

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения- кол-во	
во	
1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1	1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват.организации: базовый уровень/ В.И.Лях-М.: Просвещение 2014 год 2. Физическая культура. Рабочие программы.В.И.Лях 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций Москва Просвещение 2015
2	1.Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017 2. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы В.И.Лях. М.:Просвещение, 2012
Интернет-ресурсы	
1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2	<a href="http://pedsovet.org/component/option">http://pedsovet.org/component/option</a>
3	chelsport.ru

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
Гимнастика	
Канат для лазания, с механизмом крепления	1
Канат для перетягивания	2
Скамейка гимнастическая жесткая	3
Маты гимнастические	6
Скакалка гимнастическая	10
Палка гимнастическая	20
Обруч гимнастический	6
Коврик гимнастический	4
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	2
Мячи для метания (150г)	6
Свистки судейские	
Рулетка измерительная	1
Спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
Мячи баскетбольные	6
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	6
Мячи футбольные	3
Насос для накачивания мячей	1
Лыжи	12
Спортивный зал игровой	1

**Календарно-тематический план  
10 класс (3 ч. в неделю, 35 учебных недель, 105 ч.)**

Но ме р ур ок а	Тема урока	Предметные результаты	Учебн о- практ ическ ое обору дован ие и ТСО	Дата проведе ния	
				пл ан	фак т
Лёгкая атлетика 12ч.					
1-2	ТБ. Совершенствование	Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых	Тенис ный		

	техники спринтерского бега		мяч, мальный мяч,		
3 4	Совершенствование техники длительного бега	упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	секундомер измерительная рулетка, стойки, планки и для прыжка в высоту, маты. Гранаты. флажки		
5 6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности			
7 8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности			

9 10	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	<p>Описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>		
11	Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>		
12	Развитие координационных способностей	<p>Использовать данные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>		
<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 1ч.</b>				
1	Правовые основы физической культуры и спорта	<p>Раскрывать цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании</p>		
<b>Баскетбол 15ч.</b>				



1 2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности			
3 4	Совершенствование ловли и передачи мяча		Мячи баскетбольные, табло.		
5 6	Совершенствование техники ведения мяча				
7 8	Совершенствование техники бросков мяча				
9 10	Совершенствование техники защитных действий				
11 12	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивать технику передвижения и владения мячом; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности			
13 14	Совершенствование тактики игры	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, менять её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			
15	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха			
<b>С Общеэстетические и исторические сведения о физической культуре и спорте 3ч</b>					
1	Понятие о физической культуре личности	Раскрывать и объяснять понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризовать			

		основные компоненты физической культуры личности; анализировать условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности			
2 3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей 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 здоровью приносят так называемые аэробные упражнения			
<b>Лыжная подготовка 17ч.</b>					
1	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Повторение одновременных ходов.	<p>Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, менять её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции</p> <p>Объяснять значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдать технику безопасности. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>	Лыжи  Лыжные палки  секундомер		
2	Повторение попеременных ходов.				
3	Совершенствование подъемов.				
4	Совершенствование спусков.				
5	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов.				
6	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные				
7	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные				
8	Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные.				
9	Обучение преодолению				

	подъемов и препятствий.
10	Совершенствование преодолений подъемов и препятствий.
11	Закрепление преодолений подъемов и препятствий.
12	Прохождение дистанции до 5км.юноши,4км.девушки.
13	Прохождение дистанции с использованием лыжных ходов.
14	Совершенствование подъемов.спусков
15	Эстафеты .Прохождение дистанции до 5км. Юноши.4км девушки.
16	Закреплениелыжных ходов.
17	Прохождение дистанции 6км юноши 5км девушки.

***Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 1ч***

1	<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</p>	<p>Анализировать правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объяснять правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализировать основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Анализировать понятие «физическое упражнение», объяснять его внутреннее и внешнее содержание; сравнивать разные классификации физических упражнений; приводить примеры упражнений по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называть виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества</p>	<p>Ноутбук, проектор, экран</p>
---	--	---	---

<b>Волейбол 14ч.</b>							
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха</p>	Волейбольные мячи, сетка волейбольная, набивные мячи. табло				
2 3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча						
4 5	Совершенствование техники подачи мяча						
6 7	Совершенствование техники нападающего удара						
8 9	Совершенствование техники защитных действий						
10 11	Совершенствование тактики игры						
12 13 14	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей						
<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 2ч.</b>							
1 2	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура.			<p>Обосновывать пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объяснять преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работать в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью</p> <p>Готовить доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации,</p>	Ноутбук, экран, мультимедиа		

		физической рекреации; истории Паралимпийских игр			
<b>Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств. 26ч. (18+8)</b>					
1 2	Совершенствование строевых упражнений Освоение техники владения приёмами	Чётко выполнять строевые упражнения Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	Маты, перекладина, козёл, гимнастические палки 5 гимнастический коврик		
3 4	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Развитие координационных способностей	Составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрировать комплекс упражнений с предметами Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составлять комплекс из числа			
5 6	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами Развитие координационных способностей	изученных упражнений Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из разученных упражнений Использовать гимнастические и акробатические упражнения для			
7 8	Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие координационных способностей	развития координационных способностей Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и			
9 10	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивать её			
11 12 13 14	Освоение и совершенствование акробатических упражнений Развитие силовых способностей и силовой выносливости	самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах;			
15 16 17	Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости	соблюдать правила техники безопасности Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Применять изученные упражнения при организации			

18	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости			
21	Развитие скоростно-силовых способностей	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей			
22	Развитие координационных способностей	Применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей			
23	Развитие гибкости	Использовать данные упражнения для развития гибкости			
24	Развитие силовых способностей и силовой выносливости				
25					
26					
<b>Лёгкая атлетика 8ч.</b>					
1	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	<p>Описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений</p> <p>Описывать и анализировать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности</p> <p>Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	Теннисный мяч, мальный мяч, секундомер		
2					
3	Совершенствование техники длительного бега				
4					
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега				
6					
7	Совершенствование техники прыжка в высоту				
8					
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 6ч.</b>					
1-2	Стойка игрока, перемещение, ловля	Разучивать основные правила игры. Принимать правильную стойку, правильно перемещаться. Организовать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять	Бита, теннисные мячи		
3-4	Передача мяча со среднего и дальнего расстояния	судейство			

5-6	Игра по правилам.	игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру, как средство активного отдыха.			
	Итого: 105ч				

**Календарно-тематический план  
11 класс (3 ч. в неделю, 34 учебных недель, 102 ч.)**

Но ме р ур ок а	Тема урока	Предметные результаты	Учебн о- практ ическ ое обору дован ие и ТСО	Дата проведе ния	
				пл ан	фак т
Лёгкая атлетика 12ч.					
1-2	ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт.	Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники	Тенис ный мяч, м алый мяч, секун домер		
3 4	Совершенствование техники длительного бега. Высокий старт.	бега. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	измер итель ная рулет ка, стойк и, планк и для прыж ка в высот у, маты. Грана		
5 6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные	ты. флаж ки		

		ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности		
7 8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности		
9 10	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		



11	Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований			
12	Развитие координационных способностей	Использовать данные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований			
<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 1ч.</b>					
1	Правовые основы физической культуры и спорта	Раскрывать цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании			
<b>Баскетбол 15ч.</b>					
1 2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности	Мячи баскетбольные, табло.		
3 4	Совершенствование ловли и передачи мяча				
5 6	Совершенствование техники ведения мяча				
7 8	Совершенствование техники бросков мяча				
9 10	Совершенствование техники защитных действий				
11 12	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивать технику передвижения и владения мячом; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности			

13 14	Совершенствование тактики игры	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, менять её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			
15	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха			
<b>Собшетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 3ч</b>					
1	Понятие о физической культуре личности	Раскрывать и объяснять понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризовать основные компоненты физической культуры личности; анализировать условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности			
2 3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей 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 здоровью приносят так называемые аэробные упражнения			
<b>Лыжная подготовка 17ч.</b>					

1	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Повторение одновременных ходов.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Лыжи Лыжные палки секундомер		
2	Повторение попеременных ходов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику			
3		освоенных лыжных ходов, менять её в зависимости от ситуаций и условий,			
4	Совершенствование спусков.	возникающих в процессе прохождения дистанции			
5	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов.	Объяснять значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,			
6	Совершенствование подъемов.	основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдать технику безопасности. Применять изученные			
7	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные	упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники			
8	Закрепление перехода с одновременных ходов на попеременные.	выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применять			
9	Обучение преодолению подъемов и препятствий.	правила оказания помощи при обморожениях и травмах			
10	Совершенствование преодолений подъемов и препятствий.				
11	Закрепление преодолений подъемов и препятствий.				
12	Прохождение дистанции до 5км.юноши,4км.девушки.				
13	Прохождение дистанции с использованием лыжных ходов.				
14	Совершенствование подъемов.спусков				
15	Эстафеты .Прохождение дистанции до 5км. Юноши.4км девушки.				
16	Закрепление лыжных ходов.				
17	Прохождение дистанции 6км юноши 5км девушки.				

**Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 1ч**

1	<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</p>	<p>Анализировать правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объяснять правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализировать основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Анализировать понятие «физическое упражнение», объяснять его внутреннее и внешнее содержание; сравнивать разные классификации физических упражнений; приводить примеры упражнений по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью;</p> <p>называть виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества</p>	<p>Ноутбук, проектор, экран</p>	
---	--	--	---------------------------------	--

**Волейбол 14ч.**

1	<p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, менять её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями.</p>	<p>Волейбольные мячи, сетка волейбольная, набивные мячи. Табло</p>
2	Совершенствование техники приёма и передачи мяча		
4	Совершенствование техники подачи мяча		
6	Совершенствование техники нападающего удара		
8	Совершенствование техники защитных действий		
10	Совершенствование тактики игры		
12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
13			
14			

		Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха			
<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 2ч.</b>					
1 2	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура.	Обосновывать пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объяснять преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работать в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью  Готовить доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр	Ноутб у^ экран, мульт имеди а		
<b>Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств. 26ч. (18+8)</b>					
1 2	Совершенствование строевых упражнений Освоение техники владения приёмами	Чётко выполнять строевые упражнения Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	Маты, перек ладин а,		
3 4	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Развитие координационных способностей	Составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрировать комплекс упражнений с предметами Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составлять комплекс из числа	козёл, гимна стиче ские палки гимна		
5 6	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами Развитие координационных способностей	изученных упражнений Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из разученных упражнений Использовать гимнастические и акробатические упражнения для	стиче ский коври к		
7 8	Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие координационных способностей	развития координационных способностей Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и			

9 10	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдать правила техники безопасности Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Применять изученные упражнения при организации			
11 12 13 14	Освоение и совершенствование акробатических упражнений Развитие силовых способностей и силовой выносливости				
15 15 17	Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости				
18 19 20	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости		
21 22 23	Развитие скоростносиловых способностей Развитие координационных способностей	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей			
24 25 26	Развитие гибкости Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Использовать данные упражнения для развития гибкости			
Лёгкая атлетика 8ч.					
1 2	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений Описывать и анализировать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега,	Теннисный мяч, мальный мяч, секундомер измерительная рулетка, стойка		
3 4	Совершенствование техники длительного бега				
5 6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега				
7 8	Совершенствование техники прыжка в высоту				

