

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Тыва

Управление образования администрации городского округа г. Ак-Довурака

МБОУ СОШ №1 г. Ак-Довурака

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
школы

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. по УВР

Ооржак Н.С. Ооржак Н.С.

«2» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ооржак С.С. Ооржак С.С.

Приказ №

от «02» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

г. Ак-Довурак 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической

культуре для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является

подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 102 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 68 часа (2 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после

отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	0	0	https://interneturok.ru
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	1	1	https://interneturok.ru
Итого по разделу		4	1	1	https://interneturok.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	7	1	1	https://interneturok.ru
Итого по разделу		7	1	1	https://interneturok.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1	1	https://interneturok.ru
Итого по разделу		3	1	1	https://interneturok.ru
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры».	10	1	1	https://interneturok.ru

	Футбол				
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12	1	1	https://interneturok.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1	2	https://interneturok.ru
Итого по разделу		34	3	4	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	12		2	https://interneturok.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	8	1	0	https://interneturok.ru
Итого		20	1	2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	9	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольныеработ ы	Практическиеработ ы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	0		https://interneturok.ru
2	Культура как способ развития человека	1	0	0		https://interneturok.ru
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	0		https://interneturok.ru
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	1	1		https://interneturok.ru
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0		https://interneturok.ru
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	0		https://interneturok.ru
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	0		https://interneturok.ru
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	0		https://interneturok.ru

						u
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	0		https://interneturok.ru
10	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	1	0		https://interneturok.ru
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	1	0		https://interneturok.ru
12	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1		https://interneturok.ru
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0		https://interneturok.ru
14	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	1	0		https://interneturok.ru
15	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	0		https://interneturok.ru
16	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		https://interneturok.ru
17	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1		https://interneturok.ru

18	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	0		https://interneturok.ru
19	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		https://interneturok.ru
20	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		https://interneturok.ru
21	Техническая подготовка в футболе	1	0	0		https://interneturok.ru
22	Тактическая подготовка в футболе	1	0	0		https://interneturok.ru
23	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1		https://interneturok.ru
24	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	0		https://interneturok.ru
25	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	0		https://interneturok.ru
26	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	0		https://interneturok.ru

27	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0		https://interneturok.ru
28	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	0		https://interneturok.ru
29	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	0		https://interneturok.ru
30	Техника судейства игры футбол	1	0	0		https://interneturok.ru
31	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0		https://interneturok.ru
32	Тактическая подготовка в баскетболе	1	1	0		https://interneturok.ru
33	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	0		https://interneturok.ru
34	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		https://interneturok.ru
35	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	0		https://interneturok.ru
36	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0		https://interneturok.ru

						u
37	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0		https://interneturok.ru
38	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0		https://interneturok.ru
39	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0		https://interneturok.ru
40	Техника судейства игры баскетбол	1	0	0		https://interneturok.ru
41	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0		https://interneturok.ru
42	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0		https://interneturok.ru
43	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	0		https://interneturok.ru
44	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	0		https://interneturok.ru
46	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	0		https://interneturok.ru

47	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	0	https://interneturok.ru
48	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	https://interneturok.ru
49	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	0	https://interneturok.ru
50	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	0	https://interneturok.ru
51	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0	https://interneturok.ru
52	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0	https://interneturok.ru
53	Техника судейства игры волейбол	1	0	0	https://interneturok.ru
54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://interneturok.ru
55	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	https://interneturok.ru
56	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	https://interneturok.ru

						u
57	Контроль подготовки (СФП) по избранному виду спорта		1	0		https://interneturok.ru
58	Знания о ГТО	1	0	0		https://interneturok.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	0		https://interneturok.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0		https://interneturok.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://interneturok.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		https://interneturok.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0		https://interneturok.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://interneturok.ru

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	0	https://interneturok.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	0	https://interneturok.ru
67	Контроль готовности к сдаче ГТО, тестовые испытания		1	0	https://interneturok.ru
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	0	https://interneturok.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	9	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник Физическая культура.10-11 классы: под общ, редакцией

В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

Физическая культура: 10-11 кл.: методическое пособие / В.И. Лях, А.А.

Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2007.

«Физическая культура»(10-11класс) –под редакцией В.И. Ляха..

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов,

В.И. Лях, А.А. Зданевич; - 7-е издание, М.: Просвещение,2010

Физическая культура: 10-11кл.: тестовый контроль: пособие для учителя /

В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Приложения к учебникам на электронных носителях (CD)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Сайты структурирован по модульному принципу, что позволит повысить уровень подготовки школьников в области физической культуры

https://interneturok.ru/?pp=auth&source=2&redirect_url=https://interneturok.ru/lk/

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10-11 классы» (М.: Просвещение).2012г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в средней школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными

видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

II. Общая характеристика предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается 10-11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10-11 классе — 102ч. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые

понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной

траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

• **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

VI. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ШКОЛЕ

Выпускник научится:

-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, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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.

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;
- 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 физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

За тот же ответ, если:

За ответ, в котором:

За непонимание и:

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Не знание материала программы.

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

За тоже выполнение, если:

За выполнение, в котором:

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок,

полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8	4,4, и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
			17		5,0-4,7		5,9—5,3		
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
			17		7,9-7,5		9,3—8,7		
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже 190	195-210	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190	210 и выше 210
			17		205-220		170—190		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже 1100	1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200	1300 и выше 1300
			17		1300-1400		1050-1200		
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14	20 и выше 20
			17				12—14		

				5	9-12				
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юн), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12.	6и ниже 6	13—15 13—15	18и выше 18

Календарно-тематическое планирование 11 класса

№ урока	Тема урока	Ча сы	Дата проведения	
			Планируе мая	Фактиче ская
«Легкая атлетика»(15 ч.), «Кроссовая подготовка» (12 ч.)			11а	
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Строевые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 60 до 80 метров.	1		
2	Совершенствование техники спринтерского бега: – низкий старт и стартовый разбег. Скоростной бег от 30 до 70 метров.	1		
3	Совершенствование техники спринтерского бега: – низкий старт и стартовый разбег; – бег с ускорением 2–3 × 60–80 метров.	1		
4	Бег в равномерном и переменном темпе: 20–25 мин – юноши; 15–20 мин – девушки. Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт и стартовый разбег, бег с ускорением 2–3 × 60–80 метров.	1		
5	Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 70 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места.	1		
6	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением от 60 до 80 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: двойной и тройной прыжок с 3–5 шагов разбега: 6–8 прыжков. Прыжки в длину с места.	1		
7	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Скоростной бег до 70 метро. Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13–15	1		

	шагов разбега.				
8	Бег в равномерном и переменном темпе: 20–25 мин – юноши; 15–20 мин – девушки. Прыжки в длину с места.	1			
9	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением 2–3 × 60–80 метров. КУ- Прыжки в длину с места. Метание мяча (150 г) с места на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния до 20 м. Бег на результат на 60 метров.	1			
10	Бег на результат на 100 м. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4–5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность и заданное расстояние.	1			
11	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на результат на 400 метров. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность 500–700 г.	1			
12	Бег в равномерном темпе. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность 500–700 г. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений	1			
13	Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Метание гранаты с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. КУ- Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
14	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Челночный бег 3 × 10 м и 4 × 21 м. Метание мяча (150 г) с места на дальность.	1			
15	КУ- Метание гранаты с места на дальность 500–700 г. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.	1			
16	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000 м (юноши), до 5000 м (девушки))	1			
17	Кросс до 15 минут в равномерном и переменном темпе. Бег в гору и с горы. Подвижные игры.	1			
18	Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки) ОРУ в движении. Челночный бег 3x10м. КУ- Подъем туловища из положения лежа .	1			
19	Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки). Бег из различных исходных положений.	1			
20	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках, лазанием и перелазанием. КУ- Наклон вперед из положения сидя.	1			

21	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Подвижные и спортивные игры КУ- Удержание тела в виси на согнутых руках	1			
22	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в виси на руках, лазанием и перелазанием. Силовые упражнения в парах. КУ- Челночный бег 3 x 10 м.	1			
23	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000 м (юноши), до 5000 м (девушки). Бег из различных исходных положений с ускорением, изменением направления. КУ- Подтягивание на перекладине.	1			
24	КУ- Кросс: 1000 м (юноши) и 500 м (девушки); Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий Смешанное передвижение до 3000 метров.	1			
25	Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки). Силовые упражнения в парах. КУ- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные и спортивные игры.	1			
26	Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (3000 м – юноши и 2000 м – девушки). Подтягивание на перекладине: из виси (юноши) и из виси лежа (девушки). Подвижные и спортивные игры.	1			
27	Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (3000 м – юноши и 2000 м – девушки).	1			
Атлетическая и ритмическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики (21ч)					
28	Техника безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении Спортивная игра.	1			
29	Обучать комплексу упражнений с гимнастической скамейкой (юноши) Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики (девушки)	1			
30	Упражнения с отягощением веса собственного тела. комплексу упражнений с гимнастической скамейкой (юноши) комплекс ритмической гимнастики (девушки)	1			
31	Упражнения с отягощением веса собственного тела. комплексу упражнений с гимнастической скамейкой (юноши) комплекс ритмической гимнастики (девушки)	1			
32	Упражнения с отягощениями (гантели, гири до 16 кг) Упражнения с отягощением веса собственного тела	1			
33	Упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивания; приседание на двух и одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			
34	Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения.	1			

35	Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Кувырок назад в стойку на руках с помощью. Равновесие на одной. Длинный кувырок вперед, кувырок прыжком	1			
36	Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики.	1			
37	Строевые упражнения. Повороты в движении направо и налево. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю). Кувырки вперед и назад(д).	1			
38	Ранее разученные строевые упражнения. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю). Кувырки вперед и назад, сед углом (д).	1			
39	Перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения: кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком (ю), стоя на коленях наклон назад, кувырки вперед и назад, сед углом.	1			
40	Осваивать и совершенствовать опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см(ю), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)(д). Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения.	1			
41	Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения	1			
42	Комбинации из ранее освоенных элементов	2			
43	Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения	2			
44	Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Силовые способности и силовую выносливость	1			
45	Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки.	2			
46	Силовые способности и силовую выносливость. Лазанье по канату с помощью ног на скорость (юноши);	2			
47	Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки.	2			
48	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	2			
Спортивные игры: баскетбол-18 ч, волейбол- 12ч.					

49	Техника безопасности при занятиях спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1			
50	Бег с ускорением до 20–30 метров. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника.	1			
51	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
52	Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
53	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
54	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Овладение техникой бросков мяча.	1			
55	Овладение техникой бросков мяча. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения.	1			
56	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения. Овладение техникой бросков мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
57	Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита.. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
58	Штрафной бросок одной рукой. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита.. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
59	Штрафной бросок одной рукой. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
60	К- передача и ловля мяча при встречном движении. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.	1			
61	К- ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением.	1			
62	Ведение мяча с изменением направления и скорости. К-Штрафной бросок. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. держание игрока с мячом в защите.	1			

63	К- ведение с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Перехват мяча. К- штрафной бросок одной, двумя руками. Соревнование между командами. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
64	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения лицом, боком, спиной вперед.	1			
65	Прием мяча после подачи. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения лицом, боком, спиной вперед.	1			
66	Индивидуально -верхняя и нижняя передачи у стенки. Прием мяча после подачи.	1			
67	Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м. Прием мяча после подачи. Индивидуально -верхняя и нижняя. Совершенствовать технику нападающего удара.	1			
68	Подача на партнера на расстоянии 8–9 м. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Совершенствовать технику нападающего удара.	1			
69	Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку). Совершенствовать технику подач мяча.	1			
70	Подачи из-за лицевой линии. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	1			
71	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя). Совершенствовать технику подач мяча. Совершенствовать технику нападающего удара	1			
72	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя). Совершенствовать технику подач мяча. Совершенствовать технику нападающего удара.	1			
73	Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Совершенствовать технику защитных действий Варианты техники приема и передач мяча.	1			
74	Совершенствовать технику защитных действий. Подачи на точность по зонам площадки. Совершенствовать технику нападающего удара. Варианты техники приема и передач мяча.	1			
75	Подачи на точность по зонам площадки. Совершенствовать технику защитных действий Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность.	1			
76	Совершенствовать технику защитных действий. Атакующие удары против блокирующего. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча	1			
77	К- нападающий удар по мячу. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1			

78	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Нападающий удар (н/у) по неподвижному мячу. Игры по упрощенным правилам волейбола.	1			
Кроссовая подготовка(12 ч), «Легкая атлетика» (15 ч.)					
79	Техника безопасности при занятиях на школьном стадионе и кроссовой трассе . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Смешанное передвижение до 5000 метров.	1			
80	Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный). Смешанное передвижение до 5000 метров	1			
81	Бег в равномерном темпе: до 20 минут (мальчики); до 15 минут (девочки) Специальные беговые упражнения.	1			
82	Переменный кросс до 30 мин. Развитие двигательных качеств. КУ- Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Лапта».	1			
83	Повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000 м. КУ- Подъем туловища из положения лежа. Подвижная игра «Лапта».	1			
84	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий изученными ранее способами Эстафетный бег 3–4 □ 30–40 м.	1			
85	Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный). КУ- Челночный бег 3 x10 м.. Эстафетный бег. Подвижная игра «Лапта».	1			
86	Бег в равномерном темпе: до 20 минут (мальчики); до 15 минут (девочки). Преодоление военизированной полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта».	1			
87	КУ- Кросс 1500 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Подвижная игра «Лапта».	1			
88	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта 5–6 □ 30–40 м. Подвижная игра «Лапта».	1			
89	Бег длительностью до 25 минут в равномерном темпе. Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 метров. ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
90	Переменный бег на отрезках 100–150 м с повышенной скоростью. КУ- Бег 60м. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
91	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с хода 2–4 □ 20–60 метров. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Тройной прыжок с 4–6 шагов разбега. КУ- Удержание тела в виси на согнутых руках.	1			

92	Бег длительностью до 25 минут в равномерном темпе. ОРУ в движении. Прыжок в длину с полного разбега. Скоростно-силовые способности. КУ - Бег 100м. Подвижная игра «Лапта».	1			
93	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м). Бег с низкого старта 5–6 □ 30–40м. КУ - Прыжки в длину с места.	1			
94	Переменный бег: 2000 м. Бег с ускорением на расстояние до 80 м. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча (150 г) по движущейся мишени. Бег 400 метров.	1			
95	КУ - Бег 100 м. Бег длительностью до 25 минут в равномерном темпе. Метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м)Подвижная игра «Лапта».	1			
96	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты 500 г (девочки) и 700 г (юноши) на дальность.	1			
97	КУ -Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Метание мяча с полного разбега не в полную силу.	1			
98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность: с полного разбега (с расстояния 10–12 метров) на результат. Бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1			
99	Бег в спокойном темпе, переходящий на ходьбу: 400–600 м бег + 200 м ходьба – 15–20 мин. Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега. Переменный бег 2000 м. Скоростно-силовые способности.	1			
100	КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Повторный бег: 3 □ 800 м (мальчики); 3 □ 600 м (девочки). Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега.	1			
101	Повторный бег: 3 х 800 м (мальчики); 3 х 600 м (девочки). Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега.	1			
102	КУ -Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега.	1			