

Приложение
к Основной образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ «Средняя общеобразовательная
Городищенская школа с углублённым
изучением отдельных предметов»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Физическая культура»

(наименование учебного курса)

среднее общее образование (10-11 классы)

(уровень образования)

Беловол Евгений Алексеевич,

Логачёв Евгений Викторович

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

с. Городище
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» (базовый уровень) для 10-11-х классов разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений». -М.: Просвещение, 2019 г.

Рабочая программа обеспечивается учебно–методическим комплектом:

1. Лях В.И. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций». -М.: Просвещение, 2019 г.

2. В.И.Лях. Физическая культура 10-11: Учебник для общеобразовательных организаций. Базовый уровень М.: Просвещение, 2019 г.

Рабочая программа рассчитана на 136 ч на 2 года, 10-11 классы по 2 ч в неделю: в 10 классе – 68 ч, в 11 классе – 68 ч.

Планируемые результаты изучения учебного курса

<i>Выпускник научится:</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> • <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> • <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> • <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> • <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы</i>

<ul style="list-style-type: none"> – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; – выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; – проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; – выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; – выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. 	<p><i>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</i></p>
--	--

Содержание учебного курса

10 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, 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.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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 течении дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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, пользование баней. Изменение дозировки процедур проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Игра по упрощенным правилам баскетбола

Игра по правилам

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Варианты техники приема и передач мяча

Варианты подач мяча

Варианты нападающего удара через сетку

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам

Кроссовая подготовка

Бег в гору и с горы. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Смена направления бега на дистанции. Смешанное передвижение. Медленный бег в равномерном темпе. Кроссовый бег до 3 км (юноши), 2 км (девушки).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки бегуна. Основные элементы тактики в беге на длинные дистанции. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Первая помощь при травмах и утомлении.

Легкая атлетика

Низкий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе до 20- 25 мин (юноши), до 15-20 мин (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки)

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега

Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 20м(юноши), 12-14 м (девушки).

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (мальчики 3кг., девочки-2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Длительный бег до 20-25 мин, бег с препятствием, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение

легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

С набивными мячами (вес до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой на тренажерах, с эспандерами (юноши). Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девочки)

Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад

Девочки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

Ю: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см

Д: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

Ю: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных.

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

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика

Ю: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами

Д: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча

ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

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

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

11 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, 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.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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 течении дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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, пользование баней. Изменение дозировки процедур проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Игра по упрощенным правилам баскетбола

Игра по правилам

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Варианты техники приема и передач мяча

Варианты подач мяча

Варианты нападающего удара через сетку

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Игра по правилам

Кроссовая подготовка

Бег в гору и с горы. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Смена направления бега на дистанции. Смешанное передвижение. Медленный бег в равномерном темпе. Кроссовый бег до 3 км (юноши), 2 км (девушки).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки бегуна. Основные элементы тактики в беге на длинные дистанции. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Первая помощь при травмах и утомлении.

Легкая атлетика

Низкий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе до 20- 25 мин (юноши), до 15-20 мин (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки)

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега

Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 20м(юноши), 12-14 м (девушки).

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (мальчики 3кг., девочки-2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Длительный бег до 20-25 мин, бег с препятствием, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

С набивными мячами (вес до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой на тренажерах, с эспандерами (юноши). Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девочки)

Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад

Девочки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

Ю: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см

Д: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

Ю: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных.

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

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на

гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика

Ю: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами

Д: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча

ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

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

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Тематическое планирование с характеристикой основных видов учебной деятельности

10 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика видов учебной деятельности	
1.	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	В процессе уроков		Обогащает представление об окружающей действительности
	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)		Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»	Способствует интеллектуальному развитию
	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности		Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния		состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических	Формирование культуры своего “Я”.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу		упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения	
	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	Содействует социализации учеников

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями			
	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)		Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье		Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры	Обогащает представление об окружающей действительности
	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие		Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр	Способствует интеллектуальному развитию

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	«адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация			
	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб		Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма		Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической	Формирование культуры своего «Я».

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)		подготовленностью	
	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом		Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	Содействует социализации учеников
	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования		Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением		Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и	Чувственное мироощущение, потребность в прекрасном,

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	показателей телосложения		называют средства для её формирования	
	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела		Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения	Реализация индивидуальных задатков и способностей
	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов		Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему	Взаимнообогащающий досуг школьников.
	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств		Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады	Общение друг с другом.
	Понятия: олимпийское движение. Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением. Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности	Создание, сохранение и приумножение материальных ценностей.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
3.	Баскетбол	8		Общение друг с другом.
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Создание, сохранение и приумножение материальных ценностей.
	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Чувственное мироощущение, потребность в прекрасном,
	Варианты бросков мяча без		Составляют комбинации из освоенных	Реализация индивидуальных задатков и

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	сопротивления и с сопротивлением защитника		элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	способностей
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Чувственное мироощущение, потребность в прекрасном,
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют	Реализация индивидуальных задатков и способностей

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	Взаимнообогащающий досуг школьников.
4.	Волейбол	8		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Обогащение представлений об окружающей действительности
	Варианты техники приёма и передачи мяча		Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения;	Способствует интеллектуальному развитию

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
	Варианты подачи мяча		Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Варианты нападающего удара через сетку		Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Формирование культуры своего “Я”.
	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы	Содействие социализации учеников

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
5.	Футбол	6		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,
	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для	Привлечение внимания детей к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности, использование занимательных элементов, историй из жизни современников

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	до 18 мин			
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми		Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных		Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической,	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми		тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий		Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
6.	Гимнастика с элементами акробатики	14		
	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении		Чётко выполняют строевые упражнения	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Упражнения с набивными мячами (весом Комбинации упражнений с обручами,		Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	булавами, лентами, скакалкой, большими мячами		предметами	
	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Прыжок ноги врозь через	Прыжок углом с разбега под		Описывают технику данных упражнений	Формирование культуры своего “Я”.

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	коня в длину высотой 115— 120 см (10 кл.) и 120— 125 см (11 кл.)	углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)			
	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей- либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150— 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	Содействует социализации учеников
	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений,			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	<p>акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p>			
	<p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастическо й лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в</p> <p>Упражнения в висах и упорах, общеразвиваю щие упражнения без предметов и с предметами, в парах</p>		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Чувственное мироощущение, потребность в прекрасном,

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами				
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами			Используют данные упражнения для развития гибкости	Формирование культуры своего “Я”.
	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	Содействует социализации учеников
	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками			Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
7.	Лёгкая атлетика		26		
	Юноши	Девушки			
	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег			Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м		Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Прыжки в длину с 13—15 шагов			Описывают и анализируют технику	Организация их работы с получаемой на

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	разбега			выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Метание мяча весом 150 г с 4—5 броско- вых шагов, с	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с		Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся	

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	<p>полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 12—</p>	<p>места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и</p>			

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	15 м, по движущейся цели (2 х 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние			
	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин		Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
	Прыжки и многоскоки, метания			Используют данные упражнения для	Организация их работы с получаемой на

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка		развития скоростно-силовых способностей	уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками		Используют данные упражнения для развития координационных способностей	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований			
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Элементы единоборств	6		
	Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка		Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	Формирование культуры своего “Я”.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Содействует социализации учеников
	Силовые упражнения и единоборства в парах		Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств		Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			также сверстникам в усвоении программного материала	
Итого:		68		

11 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
1.	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	В процес- се уроков		Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)		Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности		Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	Формирование культуры своего “Я”.
	Исторические сведения о пользе		состоящей в улучшении	Содействует социализации учеников

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу		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	
	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями		занятиях физическими упражнениями	
	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)		Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье		Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль		Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация		информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр	инициирование ее обсуждения
	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб		Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий		Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)		и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью	
	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом		Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования		Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Основные типы телосложения.		Сравнивают особенности разных типов	Высказывания учащимися своего мнения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения		телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования	по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела		Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов		Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств		Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Понятия: олимпийское движение. Олимпийские игры.		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением.	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр		Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности	инициирование ее обсуждения
	Баскетбол	8		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и	Формирование культуры своего “Я”.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			действий; соблюдают правила безопасности	
	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Содействует социализации учеников
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Индивидуальные, групповые и		Взаимодействуют со сверстниками в	Организация их работы с получаемой на

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	командные тактические действия в нападении и защите		процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
2.	Волейбол	8		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	Варианты техники приёма и передачи мяча		Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Варианты подачи мяча		Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Варианты нападающего удара через сетку		Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Варианты блокирования		Составляют комбинации из освоенных	Повышение функциональной читатель-

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка		элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	ской компетенции обучающихся
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
3.	Футбол	6		
	Комбинации из освоенных		Составляют комбинации из освоенных	Организация их работы с получаемой на

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	элементов техники передвижения		элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений
	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин		развития выносливости	
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми		Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Упражнения по		Используют названные упражнения,	Повышение функциональной читательской

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми		подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	компетенции обучающихся
	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий		Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр	Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
4.	Гимнастика с элементами акробатики	14		
	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении		Чётко выполняют строевые упражнения	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами		Формирование культуры своего “Я”.	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом		Содействует социализации учеников	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	махом назад				
	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115— 120 см (10 кл.) и 120— 125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)		Описывают технику данных упражнений	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей- либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150— 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов		Обогащает представление об окружающей действительности	
	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития	Способствует интеллектуальному развитию

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика		координационных способностей	
	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастическо й лестнице, стенке без	Упражнения в висах и упорах, общеразвиваю щие упражнения без предметов и с предметами, в парах	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей	

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами			
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Формирование культуры своего “Я”.
	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		Используют данные упражнения для развития гибкости	Содействует социализации учеников
	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	Чувственное мироощущение, потребность в прекрасном,

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количество часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями			подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками			Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	Реализация индивидуальных задатков и способностей
5.	Лёгкая атлетика		26		
	Юноши	Девушки			
	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег			Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Взаимнообогащающий досуг школьников.
	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20		Общение друг с другом.	

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	мин, бег на 3000 м	мин, бег на 2000 м			
	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Создание, сохранение и приумножение материальных ценностей.
	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Общение друг с другом.
	Метание мяча	Метание		Создание, сохранение и приумножение	

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	<p>весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную</p> <p>теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного</p>		материальных ценностей.	

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	цель (2 х 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 х 2 м) с расстояния 10— 12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного— четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного— четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние			
	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты,	Длительный бег до 20 мин		Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей	

№ п/п	Наименование разделов, тем		Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	круговая тренировка				
	Прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Чувственное мироощущение, потребность в прекрасном,
	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов			Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	Реализация индивидуальных задатков и способностей
	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками			Используют данные упражнения для развития координационных способностей	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	Чувственное мироощущение, потребность в прекрасном,

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований			
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Реализация индивидуальных задатков и способностей
	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Обогащение представлений об окружающей действительности
	Элементы единоборств	6		
	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка		Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со	Способствует интеллектуальному развитию

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	
	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Силовые упражнения и единоборства в парах		Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Формирование культуры своего «Я».
	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах	Содействие социализации учеников
	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей
	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств		Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие	Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количе ство часов	Характеристика видов учебной деятельности	
			соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала	
Итого:		68		