

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Педагогический институт
Отделение допрофессионального образования
Кафедра профильной довузовской подготовки**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Педагогического института

Гущина Т.И.

«27» января 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 10-11 классов, год набора: 2022 г.
уровень образования: среднее общее
уровень изучения: базовый**

профиль обучения: социально-экономический, естественно-научный,
универсальный, технологический, гуманитарный

Тамбов 2022

Авторы/составители:



/ Белякова Е.В., старший преподаватель кафедры
профильной довузовской подготовки ТГУ им. Г.Р. Державина

Болдырева В.Б., к.п.н., доцент кафедры
профильной довузовской подготовки ТГУ им. Г.Р. Державина

Эксперт:

/ Калмыков С.А., к.п.н., доцент кафедры
физического воспитания ТГУ им. Г.Р. Державина

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе ФГОС СОО
и утверждена на заседании кафедры профильной довузовской подготовки
24 января 2022 г., протокол №6.

Заведующий кафедрой

А.А. Андреева

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1. Пояснительная записка	4
в том числе:	
- основы разработки рабочей программы учебного предмета	
- общая характеристика учебного предмета	
- формы организации образовательного процесса по учебному предмету, предпочтительные формы контроля и оценки	
- место учебного предмета в учебном плане основной образовательной программы среднего общего образования (далее - ООП СОО)	
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	9
3. Содержание учебного предмета	19
4. Тематическое планирование учебного предмета	20
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации учебного предмета	43
6. Приложение 1 Календарно-тематическое планирование учебного предмета	45
7. Приложение 2 Оценочные материалы	64

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов (базовый уровень) подготовлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, реализует его основные идеи, конкретизирует цели и задачи, отражает обязательное для усвоения содержание обучения Физической культуры в старшей школе.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – образовательные организации) являются универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления.

Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности. Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, Социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В 10-11 университетских профильных классах на уроках физической культуры продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания обучающихся о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся).

Программа учебного предмета помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В период обучения в 10-11 университетских профильных классах продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции. Интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей. Цель применения подобных методических подходов – воспитание у обучающихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Реализация программы учебного предмета «Физкультура» предполагает использование дистанционных образовательных технологий.

Нормативные, концептуальные и иные основы для разработки рабочей программы учебного предмета/курса:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

6. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.20 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы от 24.12.2018 г.

9. Устав и иные локальные акты Университета, регламентирующие основные положения, специфику, особенности организации обучения по программам среднего общего образования.

Программа по учебному предмету разработана на основе рабочей программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) для образовательных учреждений, реализующих основные образовательные программы среднего общего образования Лях В. И. *Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций* / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015 и соответствует требованиям и положениям основной образовательной программы (Тамбовского государственного университета имени Г.Р.Державина).

Программа настоящего учебного предмета реализуется при помощи/с использованием следующих учебно-методических разработок (комплексов):

Лях, В.И. *Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях .- 5-е изд. - Москва: Просвещение, 2018 .- 255 с. : ил. - (ФГОС)*

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта: легкая атлетика; элементы единоборств; гимнастика с элементами

акробатики; спортивные игры (баскетбол, волейбол); лыжная подготовка; материал связанный с региональными и национальными особенностями (лапта, плавание).

Общая характеристика учебного предмета	
Цель реализации ООП СОО по предмету	<p>формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;</p> <p>приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;</p> <p>формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p>
Задачи реализации ООП СОО по предмету	<p>содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;</p> <p>формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;</p> <p>расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;</p> <p>дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);</p> <p>формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;</p> <p>формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;</p> <p>формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;</p>

	<p>формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;</p> <p>дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;</p> <p>закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).</p>								
Наличие межпредметных связей	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Предмет (название темы)</th><th>Содержание</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>«Базовые виды двигательной деятельности»</td><td>«Баскетбол», «Подвижные игры», «Плавание», «Туризм»</td></tr> <tr> <td>«Начальная военная подготовка»</td><td>«Спортивная подготовка»</td></tr> <tr> <td>«Математика»</td><td>«Ориентирование на местности по Солнцу и часам»</td></tr> </tbody> </table>	Предмет (название темы)	Содержание	«Базовые виды двигательной деятельности»	«Баскетбол», «Подвижные игры», «Плавание», «Туризм»	«Начальная военная подготовка»	«Спортивная подготовка»	«Математика»	«Ориентирование на местности по Солнцу и часам»
Предмет (название темы)	Содержание								
«Базовые виды двигательной деятельности»	«Баскетбол», «Подвижные игры», «Плавание», «Туризм»								
«Начальная военная подготовка»	«Спортивная подготовка»								
«Математика»	«Ориентирование на местности по Солнцу и часам»								
Интеграция с внеурочной деятельностью, в том числе с проектной	<p>Выполненные учащимися индивидуальные и групповые проекты могут быть представлены на конференциях, олимпиадах и конкурсах различного уровня («Педагогический Олимп», «Грани творчества» и «Олимпис» и др.)</p> <p>Обучающиеся принимают участие в легкоатлетическом кроссе «Державинская миля», лыжном кроссе «Державинская лыжня», в Первенстве университета по пулевой стрельбе в рамках внутривузовской Спартакиады и др.</p>								

Формы организации образовательного процесса по учебному предмету, предпочтительные формы контроля и оценки	
Основная форма организации образовательного процесса по учебному предмету	Урок в очном, онлайн и офлайн форматах
Типы занятий	<p>Уроки формирования новых знаний (традиционный урок; урок-лекция, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий.);</p> <p>Уроки применений знаний на практике (комбинированный урок, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий.);</p> <p>Уроки повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений (комбинированный урок; урок-закрепления знаний на практике, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий);</p> <p>Уроки контроля и проверки знаний и умений (защита</p>

	реферата, тестирование (тестирование двигательных способностей), практическая работа.
Виды и формы контроля и оценки знаний, умений обучающихся	<p>Виды контроля: <i>текущий:</i> поурочный, тематический; <i>промежуточная аттестация:</i> по результатам текущего контроля (10 класс, I, II полугодие; 11 класс I полугодие) Практическая работа 11 класс II полугодие</p> <p>Формы контроля: защита реферата, тестирование (тестирование двигательных способностей), практическая работа.</p>

Место учебного предмета в учебном плане ООП СОО

Учебный предмет «Физическая культура» в учебном плане ООП СОО является обязательным учебным предметом и изучается на базовом уровне.

Объем учебного предмета и распределение его по классам (годам) обучения		
Год обучения /класс	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах
10 класс/1 год	105	3
11 класс/2 год	105	3

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Виды образовательных результатов	Планируемые результаты		Раздел/ тема учебного предмета
	10 класс/ 1год обучения		
	Базовый уровень		
	обучающийся/ученик научится	обучающийся/ученик получит возможность научиться	
предметные	– 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	– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; – проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	Физическая культура и здоровый образ жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность Физическое совершенствование

	<p>упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек <p>определять влияние оздоровительных систем</p>	<p>физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; – характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации; – характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; – характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. 	
--	---	---	--

	<p>физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей); – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – работоспособности, физического развития и 		
--	---	--	--

	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладеет доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – овладеет доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 		
метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - умение определять назначение и функции различных 	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Физическое совершенствование</p>	

	<p>социальных институтов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. 	
личностные	<ul style="list-style-type: none"> -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); - формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите; -сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; 	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Физическое совершенствование</p>

	<p>сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;</p> <p>- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;</p> <p>-сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>			
11 класс/ 2 год обучения				
предметные	<p>— характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>— характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>— составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>— определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>— проводить мероприятия по</p>	<p>— самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>— выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>— проводить</p>	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Физическое совершенствование</p>	

	<p>профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; – 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; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и 	<p>мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. – выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов 	
--	--	---	--

	<p>современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; – тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; – взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; 	
метапредметные	<p>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для</p>	<p>Физическая культура и здоровый образ</p>	

	<p>достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - умение определять назначение и функции различных соци- альных институтов; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. 	<p>жизни.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Физическое совершенствование</p>
личностные	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патрио- тизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); - формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, 	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Физическое совершенствование</p>

	<p>осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к служению Отечеству, его защите; - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; - принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь; - осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем; - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, 	
--	--	--

	<p>опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	
--	--	--

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название разделов(а)/глав (ы) и/или тем(ы) учебного предмета	Краткое содержание программы разделов(а)/ глав(ы) и/или тем(ы) учебного предмета
Физическая культура и здоровый образ жизни	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Физическое совершенствование</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами</p>

спортивного ориентирования; прикладное плавание.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел / глава / тема учебного предмета	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
10 класс/ 1 год обучения (105 часов)			
Тема 1. Легкая атлетика		21	
1	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений, описывают основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Выделяют основные виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды, правила соревнований. Описывают технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
2-3	Совершенствование техники спринтерского бега	2	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
4-5	Совершенствование техники длительного бега	2	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,

			контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6-9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4	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
10-11	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
12-13	Развитие выносливости	2	Используют следующие упражнения для развития выносливости: <i>Юноши:</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка <i>Девушки :</i> Длительный бег до 20 мин
14-15	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Используют следующие упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
16-	Развитие скоростных	2	Используют данные упражнения для

17	способностей		развития скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
18-19	Развитие координационных способностей	2	Используют данные упражнения для развития координационных 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
20-21	Совершенствование организаторских умений	2	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.
Тема 2. Элементы единоборств		7	
22	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Освоение техники владения приёмами самостраховки.	1	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. Демонстрируют приёмы самостраховки, падение на бок и перекаты
23-24	Освоение техники владения приёмами борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	2	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
25-26	Развитие координационных способностей	2	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей (подвижные игры «Сила и ловкость»,

			«Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.)
27	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости(силовые упражнения и единоборства в парах)
28	Освоение организаторских умений	1	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала
Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики		18	
29	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
30	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
31	Совершенствование строевых упражнений	1	Чётко выполняют строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
32	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1	Описывают и демонстрируют технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
33-34	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	2	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. <i>Юноши:</i> Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами; <i>Девушки:</i> Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.
35-	Освоение висов и упоров	2	Описывают, анализируют и сравнивают

36			<p>технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных в предыдущих классах упражнений.</p> <p><i>Юноши:</i> 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 махом назад.</p> <p><i>Девушки:</i> Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом</p>
37-38	Освоение опорных прыжков	2	<p>Описывают и демонстрируют технику данных упражнений:</p> <p><i>Юноши:</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см</p> <p><i>Девушки:</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).</p>
39-40	Освоение акробатических упражнений	2	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p> <p><i>Юноши:</i> 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.</p> <p><i>Девушки:</i> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>
41-42	Развитие координационных способностей	2	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений 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, на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями;</p>

			эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика
43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости: <i>Юноши:</i> 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. <i>Девушки:</i> упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.
44	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
45	Развитие гибкости	1	Используют данные упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
46	Овладение организаторскими умениями	1	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол		3	
47	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств.	1	Раскрывают значение баскетбола для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают терминологию баскетбола. Выделяют правила игры. Описывают технику безопасности в баскетболе.
48	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	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
49	Совершенствование ловли и передачи мяча	1	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
Тема 5. Лыжная подготовка		14	
50	Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывают технику безопасности при занятиях на лыжах. Описывают способы регулирования нагрузки при прохождении дистанции. Раскрывают правила оказания первой помощи при обморожении и травмах.
51	Организационные приемы и перестроения. Выбор лыжного инвентаря. Имитационные упражнения лыжных ходов.	1	Раскрывают понятие техники выполнения упражнений на лыжах, описывают основные механизмы энергообеспечения при выполнении упражнений. Описывают способы регулирования нагрузки при прохождении дистанции.
52-53	Техника освоенных лыжных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременно одношажный ход; одновременный двухшажный ход.	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
54-55	Техника освоенных лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; коньковый ход. Прохождение дистанции с использованием техники освоенных ходов	2	
56	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Регулируют нагрузку при прохождении дистанции
57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	
58-59	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов.	2	
60	Эстафета на лыжах.	1	
61-	Прохождение дистанции с	2	Проходят дистанцию:

62	использованием техники освоенных лыжных ходов.		<i>Юноши:</i> до 6 км; <i>Девушки:</i> до 5 км
63	Элементы тактики лыжных гонок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Раскрывают правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника, правила соревнований, элементы тактики лыжных гонок. Выполняют переход с одного хода на другой, проходят дистанцию до 6 км (юноши), до 5 км (девушки). Регулируют нагрузку при прохождении дистанции.
Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол (продолжение)		12	
64-65	Освоение и совершенствование техники ведения мяча в баскетболе	2	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
66-67	Освоение и совершенствование техники бросков мяча	2	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
68-69	Совершенствование техники защитных действий	2	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
70-71	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	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

72-73	Совершенствование тактики игры	2	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
74-75	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	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
Тема 6. Спортивные игры. Волейбол		14	
76-77	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	2	Формулируют основные понятия в волейболе. Раскрывают значение волейбола для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают влияние игровых упражнений на психохимические процессы и воспитание нравственных и волевых качеств. 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
78-79	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	2	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

80-81	Совершенствование техники подачи мяча	2	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
82-83	Совершенствование техники нападающего удара	2	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
84-85	Совершенствование техники защитных действий	2	Составляют комбинации из освоенных 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
86-87	Совершенствование тактики игры	2	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
88-89	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	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
Тема 1. Легкая атлетика		11	

90-91	Совершенствование техники спринтерского бега	2	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
92-93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	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
94-95	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	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
96-97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	2	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют

			вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
98	Развитие выносливости	1	Используют следующие упражнения для развития выносливости: <i>Юноши:</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка <i>Девушки:</i> Длительный бег до 20 мин
99-100	Развитие скоростных способностей	2	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
Тема 7. Материал связанный с региональными и национальными особенностями. Лапта		5	
101	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	1	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
102	Совершенствование ловли и передачи мяча, бросков мяча, защитных действий	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча, бросков мяча, 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
103-	Совершенствование тактики	2	Взаимодействуют со сверстниками в

104	игры		процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
105	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	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
Итого		105	
11 класс / 2 год обучения (105 часов)			
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
Физическое совершенствование			
Тема 1. Легкая атлетика		21	
1	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Целевой инструктаж по лёгкой атлетике. Низкий старт и ускорение	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений, описывают основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Выделяют основные виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды, правила соревнований. Описывают технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
2-3	Высокий и низкий старт. Совершенствование спринтерского и эстафетного бега	2	Описывают и анализируют технику высокого и низкого старта до 40 м, стартового разгона. Демонстрируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4-5	Спринтерский бег на результат 100 м	2	Демонстрируют технику бега на результат на 100 м, технику эстафетного бега
6-7	Совершенствование техники длительного бега	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений:

			<p><i>Юноши:</i> Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м; <i>Девушки:</i> Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000 м</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
8-9	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	2	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений для развития скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
10-11	Бег с преодолением препятствий	2	Описывают и анализируют технику бега с горизонтальными и вертикальными препятствиями
12-13	Кроссовый бег	2	<p>Описывать и демонстрировать технику бега в равномерном темпе; преодолевать во время кросса препятствия</p> <p><i>Юноши:</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p> <p><i>Девушки:</i> Длительный бег до 20 мин</p>
14	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; 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
15	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в высоту	1	Описывают и демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Анализируют правильность их

	с разбега способом «перешагивание»		выполнения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
16-17	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега	2	<p>Описывают технику метания малого мяча на точность по мишени, метания учебной гранты на дальность. Анализируют правильность выполнения задания, находят ошибки и способы их исправления</p> <p><i>Юноши:</i> Метание мяча 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 (1×1 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 цель (2×2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2×2 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</p> <p><i>Девушки:</i> Метание 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 (1×1 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 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</p>
18-19	Развитие координационных способностей	2	Используют данные упражнения для развития координационных 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
20-21	Совершенствование организаторских умений	2	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.
Тема 2. Элементы единоборств		7	
22	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	1	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах
23-24	Совершенствование приемов самостраховки	2	Описывают и демонстрируют приёмы самостраховки, падение на бок и перекаты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
25-26	Совершенствование приемов борьбы лежа и стоя	2	Описывают технику выполнения приемов борьбы лежа и стоя. Демонстрируют технику выполнения элементов единоборств. Использовать элементы единоборств в учебной схватке. Соблюдают правила техники безопасности
27	Учебная схватка. Разминка перед поединком	1	Демонстрируют технику выполнения элементов единоборств. Использовать элементы единоборств в учебной схватке.
28	Совершенствование координационных способностей	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики		18	
29-30	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров	2	Чётко выполняют строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Описывают, анализируют и демонстрируют технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют

			<p>комплекс из числа изученных в предыдущих классах упражнений.</p> <p><i>Юноши:</i> 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 махом назад.</p> <p><i>Девушки:</i> Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом</p>
31-32	Совершенствование опорных прыжков	2	<p>Описывают и демонстрируют технику данных упражнений:</p> <p><i>Юноши:</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.</p> <p><i>Девушки:</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).</p>
33-34	Совершенствование акробатических упражнений	2	<p>Описывают и демонстрируют технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p> <p><i>Юноши:</i> 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.</p> <p><i>Девушки:</i> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>
35-38	Овладение и совершенствование упражнений на гимнастических брусьях	4	<p>Описывают и демонстрируют технику выполнения упражнений на гимнастических брусьях:</p> <p><i>Юноши:</i> на параллельных брусьях;</p> <p><i>Девушки:</i> на разновысоких брусьях.</p>
39-40	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости:</p> <p><i>Юноши:</i> 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</p>

			<i>Девушки:</i> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
41-42	Совершенствование координационных способностей	2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений 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, 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
43-44	Развитие гибкости	2	Используют данные упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
45-46	Совершенствование организаторских умений Совершенствование скоростно-силовых способностей.	2	Составляют комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
Тема 5. Лыжная подготовка		13	
47-49	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами.	3	Описывают и демонстрируют технику передвижения на лыжах различными ходами: одновременным бесшажным ходом; одновременным одношажным ходом; одновременным двухшажным ходом; коньковым ходом. Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления
50-51	Варианты перехода с одновременных ходов на	2	Описывают и демонстрируют различные варианты перехода с одновременных ходов

	попеременные		на попеременные. Анализируют правильность их выполнения, находят ошибки и способы их исправления.
52-54	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	3	Описывают и демонстрируют технику выполнения всех элементов. Анализируют правильность их выполнения, находят ошибки и способы их исправления.
55-56	Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах	2	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Регулируют нагрузку при прохождении дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники лыжных ходов и прохождения эстафет, соблюдают правила безопасности.
57-58	Прохождение дистанции с использованием техники освоенных лыжных ходов.	2	Проходят дистанцию: <i>Юноши:</i> до 6 км; <i>Девушки:</i> до 5 км.
59	Элементы тактики лыжных гонок. Развитие скоростно-силовых способностей. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1	Выполняют переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Используют элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Регулируют нагрузку при прохождении дистанции.
Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол		10	
60	Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	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
61	Совершенствование приемов игры: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	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
62	Совершенствование приемов	1	Составляют комбинации из освоенных

	игры: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением		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
63	Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия.	1	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
64-65	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	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
66	Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча	1	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
67	Совершенствование тактики игры	1	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
68-69	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	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
Тема 6. Спортивные игры. Волейбол		14	
70-71	Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения	2	Составляют и демонстрируют 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.
72-73	Совершенствование приемов игры: варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку;	2	Составляют и демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча, вариантов нападающего удара через сетку; 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
74-75	Совершенствование приемов игры: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка	2	Составляют и демонстрируют 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
76-79	Совершенствование тактических действий; игра по правилам.	4	Описывают и демонстрируют технику выполнения волейбольных элементов. Используют изученные элементы в процессе игры. 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
80-83	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	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
Тема 1. Легкая атлетика		16	
84-86	Совершенствование техники спринтерского бега	3	Описывают, анализируют и демонстрируют 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 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
87-88	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	Описывают, анализируют и демонстрируют 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
89-90	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	Описывают, анализируют и демонстрируют 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
91-92	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели,	2	Описывают, анализируют и демонстрируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
93-94	Метание учебной гранаты на дальность с разбега	2	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
95-96	Развитие скоростных способностей	2	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
97-99	Практическая работа	3	Составлять: -индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; -планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий
Тема 8. Материал связанный с региональными особенностями. Плавание		6	
100-102	Освоение плавания прикладными способами	3	Объясняют и умеют показать технику плавания прикладными способами: плавание на боку, брассом, на спине

103-104	Освоение плавания прикладными способами	2	Объясняют и умеют показать технику плавания прикладными способами: плавание на боку, брассом, на спине
105	Развитие выносливости	1	Применяют данные упражнения для развития выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м; повторное проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1 Основная учебная литература

5.1.1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях .- 5-е изд. - Москва: Просвещение, 2018 .- 255 с. : ил. - (ФГОС)

5.2 Дополнительная литература

5.2.1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 класс. М.: Русское слово. 2014.

5.2.2. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень. Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ. 2014.

5.2.3. Погадаев Г.И. Физическая культура (базовый уровень). М.: Дрофа. 2014.

5.3. Учебно-методическая литература

5.3.1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2015.[Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeReader. URL: <http://catalog.prosv.ru/attachment/379f92b0-a3b0-11df-9228-0019b9f502d2.pdf> (дата обращения: 02.06.2018).

5.4. Перечень рекомендуемых технических средств обучения, в том числе тренажеров

5.4.1. Интерактивная доска/ экран.

5.4.2. Компьютер/ноутбук.

5.4.3. Мультимедиапроектор.

5.5. Перечень рекомендуемых электронных библиотечно-образовательных ресурсов

5.5.1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим свободного доступа: <http://school-collection.edu.ru>

5.5.2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим свободного доступа: <http://school-collection.edu.ru>

5.5.3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР). – Режим свободного доступа: <http://fcior.edu.ru>

5.5.4. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина.– Режим свободного доступа:<http://biblio.tsutmb.ru>

5.5.5.Электронно-библиотечная система «КнигоФонд».– Режим свободного доступа:<http://www.knigafund.ru>

5.5.6. Электронно-библиотечная система elibrary. – Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp

Средства коммуникации для проведения онлайн - и офлайн уроков

1. Дневник.ру
2. Социальная сеть ВКонтакте
3. Сервис Zoom видеоконференция

Электронные образовательные ресурсы для проведения онлайн- и офлайн уроков:

1. Дневник.ру
2. РЭШ
3. infourok.ru

5.6. Материально-технические средства и оборудование для обучения

Реализация программы учебного предмета предполагает наличие спортивного зала, стадиона, бассейна для плавания, отвечающих технике безопасности.

5.6.1. *Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, лыжи, лыжные палки, ботинки для лыж, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др., кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, и др.

5.6.2. *Оборудование и инвентарь стадиона:* стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, , рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для обеспечения обучения с использованием дистанционных образовательных технологий необходимы:

- компьютеры или иные технические устройства учеников и педагога с высокоскоростным выходом в Интернет, обеспечивающие возможность работы с мультимедийным контентом: воспроизведение видеоизображений, качественный стереозвук в наушниках, речевой ввод с микрофона и др.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10 класс/ 1 год обучения (105 часов)

№	Раздел / глава / тема учебного предмета	Кол-во часов	Тип занятия	Формы и виды контроля	Календарные сроки проведения
					План
	Тема 1. Легкая атлетика	21			
1.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств	1	Урок формирования новых знаний.		
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Урок формирования новых знаний.		
3	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
4	Совершенствование техники длительного бега.	1	Урок формирования новых знаний.		
5	Совершенствование техники длительного бега.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
6-7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	Урок формирования новых знаний.		
8	Совершенствование техники	1	Урок формирования новых		

	прыжка в длину с разбега.		знаний.		
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
10	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1	Урок формирования новых знаний.		
11	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
12-13	Развитие выносливости.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
14-15	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
16-17	Развитие скоростных способностей.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
18-19	Развитие координационных способностей.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
20-21	Совершенствование организаторских умений.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
	Тема 2. Элементы единоборств	7			
22	Влияние занятий единоборствами на развитие	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический . Защита реферата	

	нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Освоение техники владения приёмами самостраховки.				
23-24	Освоение техники владения приёмами борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
25-26	Развитие координационных способностей.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
27	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
28	Освоение организаторских умений.	1	Уроки повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
	Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики	18			
29	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический . Защита реферата	
30	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический . Защита реферата	
31	Совершенствование строевых упражнений.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения		

			знаний, закрепления умений.		
32-33	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
34-35	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	2	Урок формирования новых знаний.		
36-37	Освоение висов и упоров.	2	Урок формирования новых знаний.		
38-39	Освоение опорных прыжков.	2	Урок формирования новых знаний.		
40-41	Освоение акробатических упражнений.	2	Урок формирования новых знаний.		
42	Развитие координационных способностей.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
45	Развитие гибкости.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование	

				двигательных способностей)	
46	Овладение организаторскими умениями.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
	Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол	3			
47	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств.	1	Урок формирования новых знаний.		
48	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
49	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
	Тема 5. Лыжная подготовка	14			
50	Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1	Урок формирования новых знаний.		
51	Организационные приемы и перестроения. Выбор лыжного инвентаря. Имитационные упражнения лыжных ходов.	1	Урок формирования новых знаний.		

52-53	Техника освоенных лыжных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременно одношажный ход; одновременный двухшажный ход.	2	Урок формирования новых знаний.		
54-55	Техника освоенных лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; коньковый ход. Прохождение дистанции с использованием техники освоенных ходов	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
56	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Урок формирования новых знаний		
57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Урок формирования новых знаний		
58-59	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
60	Эстафета на лыжах.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
61-62	Прохождение дистанции с использованием техники освоенных лыжных ходов.	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Тематический контроль. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
63	Элементы тактики лыжных гонок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
	Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол (продолжение)	12			

64-65	Освоение и совершенствование техники ведения мяча в баскетболе.	2	Урок формирования новых знаний.		
66-67	Освоение и совершенствование техники бросков мяча.	2	Урок формирования новых знаний.		
68-69	Совершенствование техники защитных действий.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
70-71	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
72-73	Совершенствование тактики игры.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
74-75	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Тематический контроль. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
	Тема 6. Спортивные игры. Волейбол	14			
76-77	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники	2	Урок формирования новых знаний		

	передвижения, остановок, поворотов и стоек.				
78	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
79	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
80	Совершенствование техники подачи мяча.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
81	Совершенствование техники подачи мяча.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
82-83	Совершенствование техники нападающего удара.	2	Урок применения знаний на практике.		
84-85	Совершенствование техники защитных действий.	2	Урок применения знаний на практике.		
86-87	Совершенствование тактики игры.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
88-89	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	

	Тема 1. Легкая атлетика	11			
90	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
91	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
92-93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
94	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
95	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
96-97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
98	Развитие выносливости.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Тематический контроль. Тестирование. (тестирование	

				двигательных способностей)	
99-100	Развитие скоростных способностей.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
	Тема 7. Материал связанный с региональными и национальными особенностями. Лапта.	5			
101	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
102	Совершенствование ловли и передачи мяча, бросков мяча, защитных действий.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
103-104	Совершенствование тактики игры	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
105	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
		105			

11 класс/ 2 год обучения (105 часов)

№	Раздел / глава / тема учебного предмета	Кол-во часов	Тип занятия	Формы и виды контроля	Календарные сроки проведения
					План
	Тема 1. Легкая атлетика	21			
1.	Техника безопасности при проведении занятий легкой	1	Урок формирования новых знаний		

	атлетикой. Целевой инструктаж по лёгкой атлетике. Низкий старт и ускорение.				
2-3	Высокий и низкий старт. Совершенствование спринтерского и эстафетного бега .	2	Урок формирования новых знаний		
4	Спринтерский бег на результат 100 м .	1	Урок формирования новых знаний.		
5	Спринтерский бег на результат 100 м .	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
6	Совершенствование техники длительного бега .	1	Урок формирования новых знаний		
7	Совершенствование техники длительного бега .	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
8-9	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
10-11	Бег с преодолением препятствий .	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
12-13	Кроссовый бег .	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
14	Совершенствование	1	Урок формирования новых		

	техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».		знаний		
15	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Урок применения знаний на практике.		
16	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега .	1	Урок формирования новых знаний		
17	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
18-19	Развитие координационных способностей .	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений. Урок контроля.		
20-21	Совершенствование организаторских умений	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
	Тема 2. Элементы единоборств.	7			
22	Влияние занятий		Урок контроля и проверки	Тематический.	

	единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	1	знаний и умений	Защита реферата	
23-24	Совершенствование приемов самостраховки .	2	Урок формирования новых знаний		
25-26	Совершенствование приемов борьбы лежа и стоя .	2	Урок формирования новых знаний		
27	Учебная схватка. Разминка перед поединком .	1	Урок формирования новых знаний		
28	Совершенствование координационных способностей .	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
	Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики	18			
29	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров .	1	Урок формирования новых знаний		
30	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров .	1	Урок формирования новых знаний		
31	Совершенствование опорных прыжков .	1	Урок формирования новых знаний		
32	Совершенствование опорных прыжков .	1	Уроки повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
33	Совершенствование акробатических	1	Урок формирования новых знаний		

	упражнений				
34	Совершенствование акробатических упражнений	1	Уроки повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
35-38	Овладение и совершенствование упражнений на гимнастических брусьях .	4	Урок формирования новых знаний		
39-40	Развитие силовых способностей и силовой выносливости .	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
41-42	Совершенствование координационных способностей .	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
43-44	Развитие гибкости .	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
45-46	Совершенствование организаторских умений Совершенствование скоростно-силовых способностей	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		
	Тема 5. Лыжная подготовка	13			
47-49	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными	3	Урок формирования новых знаний		

	ходами.				
50-51	Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные .	2	Урок формирования новых знаний		
52-54	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	3	Урок формирования новых знаний Урок контроля и проверки знаний и умений.		
55-56	Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах .	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
57-58	Прохождение дистанции с использованием техники освоенных лыжных ходов.	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Тематический контроль. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
59	Элементы тактики лыжных гонок. Развитие скоростно-силовых способностей. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
	Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол	10			
60	Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
61	Совершенствование приемов игры: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		

62	Совершенствование приемов игры: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
63	Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия.	1	Урок формирования новых знаний		
64-65	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей .	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
66	Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча .	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
67	Совершенствование тактики игры	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
68-69	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений. Урок контроля и проверки знаний и умений.		
	Тема 6. Спортивные игры. Волейбол	14			
70-71	Совершенствование	2	Урок повторений,		

	приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения		систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
72-73	Совершенствование приемов игры: варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку .	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
74	Совершенствование приемов игры: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка .	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
75	Совершенствование приемов игры: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка .	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
76-79	Совершенствование тактических действий; игра по правилам.	4	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
80-83	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей .	4	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
	Тема 1. Легкая атлетика	16			
84	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	

85-86	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
87	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега .	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
88	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега .	1	Урок контроля и проверки знаний и умений		
89-90	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
91-92	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели .	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
93	Метание учебной гранаты на дальность с разбега .	1	Урок контроля , проверки знаний и умений .	Поурочный. Тестирование. (тестирование двигательных способностей)	
94	Метание учебной гранаты на дальность с разбега .	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
95-96	Развитие скоростных способностей.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
97-99	Практическая работа	3	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Промежуточная аттестация. Практическая работа	
	Тема 8. Материал	6			

	связанный региональными особенностями. Плавание.	с			
100-102	Освоение плавания прикладными способами.	3	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
103-104	Освоение плавания прикладными способами.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
105	Развитие выносливости	1	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
		105			

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Демонстрационная версия тем для рефератов

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
5. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
6. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
7. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
8. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
9. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
10. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
11. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
12. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
13. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
14. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
15. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
16. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
17. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
18. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
19. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
20. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
21. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
22. История Олимпийских игр и их значение.
23. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

24. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.
25. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
26. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
27. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
28. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
29. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
30. Пр продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).
31. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
32. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
33. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).
34. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
35. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
36. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.
37. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
38. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
39. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).
40. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
41. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
42. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.
43. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
44. Как правильно экипировать себя для 2-3-дневного туристского похода?

**Демонстрационная версия тестирования
(тестирования двигательных способностей)**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х10 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег : 6-минут(метр)	1200	1000	800	1000	800	600
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжок в длину с места	210	200	180	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок в высоту способом перешагивание	130	120	110	120	110	100
10	Метание малого мяча	45	35	25	35	25	15
10	Метание гранаты	30	25	20	25	20	10
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,0	27,0	28,0	Без учета времени		
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,4
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег : 6-минут(метр)	1250	1050	850	1050	850	650
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,00	12,00
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжок в длину с места	220	200	180	185	170	160
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Метание малого мяча	45	40	30	35	27	20
11	Метание гранаты	35	30	25	27	22	18
11	Прыжок в высоту способом перешагивание	135	125	120	125	120	115
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
11	Штрафной бросок 10 (баскетбол, кол. раз)	8	6	4	6	4	2
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		

Демонстрационный вариант промежуточной аттестации: Практическая работа

Составлять:

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

-планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворитель но	неудовлетворит ельно
Качество рефератов	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
Качество выполнения практических работ	последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; дает ответ в логической последовательности с использованием	показывает знание всего изученного учебного материала; дает в основном правильный ответ учебный материал	демонстрирует усвоение основного содержания учебного материала, материал излагает несистематизир	не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений; не знает и не понимает

	<p>принятой терминологии;;</p> <p>показывает знание всего изученного учебного материала; дает в основном правильный ответ учебный материал излагает в обоснованной логической последовательности с приведением конкретных примеров, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов в использовании терминологии конкретных примеров, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов в демонстрации усвоения основного содержания учебного материала.</p>	<p>излагает в обоснованной логической последовательности с приведением конкретных примеров, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов в использовании терминологии учебного предмета, которые может исправить самостоятельно при помощи учителя;</p>	<p>ованно, фрагментарно, не всегда последовательно; применяет полученные знания при ответе на вопрос, допускает ошибки в использовании терминологии учебного предмета; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений, допускает в них ошибки;</p>	<p>значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; имеет слабо сформированные и неполные знания</p>
--	--	--	---	--