

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25»
(МБОУ «СОШ № 25»)

ОБСУЖДЕНО
на заседании ШМО
Протокол
от «29»08.2022 г. № 3

СОГЛАСОВАНО
Заместителем
директора
«29»08.2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНО
к принятию
Педагогическим
советом
Протокол
от «29»08.2022 г. № 12

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
от «29»08 2022 г.
№ 161-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 48305811BF311DA16289E8A761BABA49
Электронный документ подписан
Действителен с 06.07.2022 до 29.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 10-11 классы
(учебный предмет, курс, дисциплина (модуль))

среднее общее образование
(уровень)

1 год
(срок реализации рабочей программы)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа МБОУ «СОШ № 25» по физической культуре для 10 - 11 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519 "О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413" (Зарегистрировано в Минюсте России 23.12.2020 N 61749) г.

- Приказом Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением от 28.06.2016, протокол № 2/16-з федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» Лях В.И М.: Просвещение, 2019 г.;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 29-ФЗ (ред. От 21.04 2011 г.);

- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (с изменениями и дополнениями)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей,

знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально - прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения, двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» сохраняет единое образовательное пространство и преемственность в задачах между уровнями образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов

испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

учебно-методический комплект:

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 10 – 11 классах в объеме 138 часов (за 2 года):

10 класс - 70 часов (2 часа в неделю);

11 класс - 68 часов (2 часа в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты включают в себя интегративные качества личности, которые учащиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты:

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты включают освоенные учащимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), а также:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для

планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс (70 часов)

Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.
Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.

Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.

Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Правила соревнований по прыжкам в длину

Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию

Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств

Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.

Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.

Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Учебные игры

Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Учебные игры в баскетбол.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении

Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.

Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.

Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Техника безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем

переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ

Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости

Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке (бревне) и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

Акробатика. Лазанье. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.

Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра в волейбол

Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, Учебная игра в волейбол

Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.

Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в

корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2,5км

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2,5км

Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах.

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах.

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой и назкой стойке. Торможение «плугом». Дистанция 2,5 км

Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км.

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».

Контрольный срез – дистанция 2 км

Техника безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.

Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.

Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра.

Баскетбол. Учебные игры с заданием учителя. Тактические действия в защите и нападении

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.

Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.

Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.

ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.

Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.

ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.

Передача мяча, прием мяча снизу, подача. Нападающий удар.

Учебные игры

Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.

Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.

Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.

Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину

Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию

Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств

Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств класс.

Резерв свободного учебного времени – 1 час.

11 класс (68 часов)

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Лёгкая атлетика: спринтерский бег от 70 - 80 м. низкого старта; медленный бег до 8 мин. эстафетный бег 4 x 100 м; учёт – бег 100 м

Лёгкая атлетика: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега; учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м

Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность; прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбега; линейные эстафета с этапом до 40 м.

Лёгкая атлетика: метание в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность; прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбегов, передача эстафетной палочки.

Лёгкая атлетика: метание гранаты 700 гр в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 20 м; учёт - прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбега; метание теннисного мяча на дальность; бег - 3000 м

Лёгкая атлетика: метание в горизонтальную и вертикальную цель, гранаты 700 гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, учёт - прыжок в высоту с 9 - 11 шагов разбега.

Лёгкая атлетика: кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 - 11 шагов разбега,

Футбол: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам

Футбол: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения.

Футбол: вбрасывания мяча из - за боковые линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка; комбинированные упражнения.

Волейбол: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, блокирование одиночное; двухсторонняя игра волейбол.

Волейбол: нижняя прямая подача с расстоянием 3 - 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное; двухсторонняя игра.

Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстоянием 3 - 6 м от сетки.; двухсторонняя игра.

Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме; игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Волейбол: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, двусторонняя игра.

Волейбол: нижняя прямая подача мяча, приём подачи; учёт - тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.

Гимнастика: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой (акробатические упражнения); учёт - наклон вперёд из положения сидя.

Гимнастика: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой (акробатических упражнений); развитие координационных способностей.

Гимнастика: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь; длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь.

Гимнастика: ОРУ с гантелями (1 – 3 кг); акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; учёт прыжки через скакалку 1 мин.

Гимнастика: комплекс атлетической гимнастики; кувырок назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость; учёт техники комбинации из разученных элементов.

Гимнастика: кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног; учёт - подтягивание.

Гимнастика: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.

Гимнастика: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120см; эстафеты с гимнастическими элементами.

Волейбол: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; игра по упрощённым правилам мини - волейбол

Волейбол: передачи мяча над собой, через сетку, над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; двусторонняя игра.

Волейбол: нижняя прямая подача с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, над собой во встречных колоннах.

Волейбол: перемещение игрока, передачи мяча сверху и снизу, нападающих удар при встречных передачах; приём мяча снизу в группе; игра в нападение через зону.

Волейбол: перемещение игрока, передача мяча сверху, стоя спиной к цели; нападающий удар при встречных передачах; нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой; учебная игра.

Волейбол: нападающий удар при встречных передачах; нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой; приём мяча снизу в группе; учебная игра.

Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.

Лыжная подготовка: попеременный и одновременный лыжный ход, подъём и спуски на склонах; попеременный четырёхшажный ход.

Лыжная подготовка: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м

Лыжная подготовка: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Лыжная подготовка: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.

Лыжная подготовка: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением преп.

Лыжная подготовка: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон».

Лыжная подготовка: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.

Лыжная подготовка: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение

дистанции до 2 км со средней скоростью; учёт - одновременный одношажный ход.

Теория: Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.

Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Действия игрока без мяча и с мячом; игра по упрощенным правилам.

Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Баскетбол: стойки и перемещение игроков; ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; передачи мяча различными способами; позиционное нападение со сменой мест.

Баскетбол: стойки и перемещение игроков; ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; передачи мяча в парах, тройках; бросок из – за головы со средней дистанции.

Баскетбол: стойки и перемещение игроков; ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; позиционное нападение со сменой мест; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Баскетбол: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; учёт ведение мяча изменением направления и высоты отскока;

Баскетбол: учёт - повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

IV четверть

Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции самоконтроля

Волейбол: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.

Волейбол: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.

Волейбол: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.

Волейбол: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов

(вдвоем). Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Волейбол: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Волейбол: позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, двусторонняя игра; учёт - тактика свободного нападения.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий; учет - бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин.

Лёгкая атлетика: прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбега; метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, эстафетный бега, барьерный бега; эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Лёгкая атлетика: метания теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор

5 - 6 м., Эстафетного бега, барьерного бега.

Учёт 1000 м.

Лёгкая атлетика: метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега.

Лёгкая атлетика: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег; бег с гандикапом, командами, в парах; учёт - бег на 3000 м.,

Лёгкая атлетика: челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; спортивной ходьбы, барьерного бега; учёт - эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки)

Лёгкая атлетика: метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега; учёт - барьерного бега.

Резерв свободного учебного времени – 2 часа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (70 часов)

№	Тема уроков	Характеристика учебной деятельности
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
4	Правила соревнований по прыжкам в длину	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
5	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
9	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте
10	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	

		сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
11	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
12	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Учебные игры	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения
13	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Учебные игры в баскетбол.	для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняя типичные ошибки.
15	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
16	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняя типичные ошибки.
17	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	
18	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со	

	среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
20	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
21	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке (бревне) и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	
22	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
23 - 24	Акробатика. Лазанье. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
25	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
26	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,
27	Обучение технике приемов и передач	

	мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, Учебная игра в волейбол	соблюдают правила безопасности.
28	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	
29	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	
30	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2,5км	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
31 - 32 2 пол	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2,5км	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
33 - 34	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах.	
35 - 36	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах.	
37 - 38	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой и назкой стойке. Торможение «плугом». Дистанция 2,5 км	
39 - 40	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах.	
41 -	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем	

42	«елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2.5км.	
43 - 44	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	
45 - 46	Контрольный срез – дистанция 2 км	
47	Техника безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
48	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	
49	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра.	
50 - 51	Баскетбол. Учебные игры с заданием учителя. Тактические действия в защите и нападении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
52	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
53	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	
54	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	места; Ловля мяча – ведение- – бросок в два шага в корзину.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
55	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
56 - 57	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
58	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
59	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
60 - 61	Передача мяча, прием мяча снизу, подача. Нападающий удар.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
62 - 63	Учебные игры	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
64	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её
65	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных

		сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
66	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
67	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
68	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
69	Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
70	Резерв свободного учебного времени	

11 класс (68 часов)

№	Тема уроков	Характеристика учебной деятельности
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2.	Лёгкая атлетика: спринтерский бег от 70 - 80 м. низкого старта; медленный бег до 8 мин. эстафетный бег 4 x 100 м; учёт – бег 100 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3.	Лёгкая атлетика: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега; учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка – бег 1500 м	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
4.	Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность; прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбега; линейные эстафета с этапом до 40 м.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5.	Лёгкая атлетика: метание в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность; прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбегов, передача эстафетной палочки.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
6.	Лёгкая атлетика: метание гранаты 700 гр в горизонтальную и вертикальную цель (1x 1м) с расстояния до 20 м; учёт - прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбега; метание теннисного мяча на дальность; бег - 3000 м	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
7.	Лёгкая атлетика: метание в горизонтальную и вертикальную цель, гранаты 700 гр. с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность, учёт - прыжок в высоту с 9 - 11 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают
8.	Лёгкая атлетика: кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с 9 - 11 шагов разбега,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают

		правила безопасности.
9.	Футбол: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра «Футбол» по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
10.	Футбол: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения.	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
11.	Футбол: вбрасывания мяча из - за боковой линии с места и шагом, остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка; комбинированные упражнения.	
12.	Волейбол: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, блокирование одиночное; двухсторонняя игра волейбол.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
13.	Волейбол: нижняя пряма подача с расстояние 3 - 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное; двухсторонняя игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
14.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 - 6 м от сетки.; двухсторонняя игра.	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
15.	Волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме; игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16.	Волейбол: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, двусторонняя игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

17.	Волейбол: нижняя прямая подача мяча, приём подачи; учёт - тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
18.	Теория: Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
19.	Гимнастика: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой (акробатические упражнения); учёт - наклон вперёд из положения сидя.	
20.	Гимнастика: из упора присев силой стойка на голове и руках; подъём переворотом в упор махом и силой (акробатических упражнений); развитие координационных способностей.	
21.	Гимнастика: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка ноги врозь; длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь.	
22.	Гимнастика: ОРУ с гантелями (1 – 3 кг); акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; учёт прыжки через скакалку 1 мин.	
23.	Гимнастика: комплекс атлетической гимнастики; кувырок назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость; учёт техники комбинации из разученных элементов.	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
24.	Гимнастика: кувырка назад через стойку на руках с помощью, лазание по канату с помощью ног на скорость и без помощи ног, по двум канатам без помощи ног; учёт - подтягивание.	
		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

25.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
26.	Гимнастика: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120см; эстафеты с гимнастическими элементами.	
27.	Волейбол: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; игра по упрощенным правилам мини - волейбол	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
28.	Волейбол: передачи мяча над собой, через сетку, над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; двусторонняя игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
29.	Волейбол: нижняя прямая подача с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой, через сетку, над собой во встречных колоннах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя
30.	Волейбол: перемещение игрока, передачи мяча сверху и снизу, нападающих удар при встречных передач; приём мяча снизу в группе; игра в нападение через зону.	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
31.	Волейбол: перемещение игрока, передача мяча сверху, стоя спиной к цели; нападающий удар при встречных передач; нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой; учебная игра.	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
32.	Волейбол: нападающий удар при встречных передач; нижняя пряма подача, приём мяча, отражённого сеткой; приём мяча снизу в группе; учебная игра.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, Основы законодательства	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя

	РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
34.	Лыжная подготовка: попеременный и одновременный лыжный ходов, подъём и спуски на склонах; попеременный четырёхшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
35.	Лыжная подготовка: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м	
36.	Лыжная подготовка: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	
37.	Лыжная подготовка: переход с переменных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	
38.	Лыжная подготовка: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением преп.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
39.	Лыжная подготовка: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон».	
40.	Лыжная подготовка: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	
41.	Лыжная подготовка: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами	

	вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью; учёт - одновременный одношажный ход.	
42.	Теория: Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
43.	Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
44.	Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Действия игрока без мяча и с мячом; игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
45.	Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
46.	Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя
47.	Баскетбол: стойки и перемещение игроков; ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; передачи мяча различными способами; позиционное нападение со сменой мест.	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
48.	Баскетбол: стойки и перемещение игроков; ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; передачи мяча в парах, тройках; бросок из – за головы со средней дистанции.	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
49.	Баскетбол: стойки и перемещение игроков; ведение мяча с изменением	

	направления и высоты отскока; позиционное нападение со сменой мест; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
50.	Баскетбол: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; учёт ведение мяча изменением направления и высоты отскока;	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя
51.	Баскетбол: учёт - повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
52.	Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
53.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции самоконтроля	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
54.	Волейбол: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя
55.	Волейбол: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
56.	Волейбол: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки. Двухсторонняя игра.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
57.	Волейбол: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром, блокирование нападающих ударов (вдвоем) .Игровые упражнения 2:1, 3:1,2:2,3:2,3:3.	
58.	Волейбол: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.	
59.	Волейбол: позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, двусторонняя игра; учёт - тактика свободного нападения.	
60.	Лёгкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбега, преодоление полосы препятствий; учет - бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин.	
61.	Лёгкая атлетика: прыжка в длину с 13 - 15 шагов разбега; метание теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, эстафетный бега, барьерный бега; эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. 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

62.	Лёгкая атлетика: метания теннисного мяча с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м., Эстафетного бега, барьерного бега. Учёт 1000 м.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
63.	Лёгкая атлетика: метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега, барьерного бега.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
64.	Лёгкая атлетика: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег; бег с гандикапом, командами, в парах; учёт - бег на 3000 м.,	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
65.	Лёгкая атлетика: челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; спортивной ходьбы, барьерного бега; учёт - эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки)	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
66.	Лёгкая атлетика: метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние, эстафетного бега;	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют

	учёт - барьерного бега.	характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения .
67 - 68	Резерв свободного учебного времени	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10 класса

Иметь представление:

- о терминологии избранной спортивной игры, техники владения мячом, техники перемещений, атакующие и защитные тактические действия;
- об основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложения, воспитание волевых качеств;
- об биомеханических основах техники бега, прыжков, метания;
- об основных механизмах энергообеспечения легкоатлетических упражнений;

- о дозирование нагрузки при занятиях бега, прыжками и метания;
- об биомеханические особенности техники плавания;
- о правилах плавания в открытых водоёмах;
- о правилах проведения самостоятельных занятий;
- об особенностях физической подготовки лыжника;
- об основных элементах тактики в лыжных гонках.

Уметь:

- организовать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовки;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 класса

Иметь представление:

- о терминологии избранной спортивной игры, техники владения мячом, техники перемещений, атакующие и защитные тактические действия;
- об основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложения, воспитание волевых качеств;
- об биомеханических основах техники бега, прыжков, метания;
- об основных механизмах энергообеспечения легкоатлетических упражнений;
- о дозирование нагрузки при занятиях бега, прыжками и метания;
- о правилах проведения самостоятельных занятий;
- об особенностях физической подготовки лыжника;
- об основных элементах тактики в лыжных гонках.

Уметь:

- организовать и проводить спортивные игры с учащимися младших классов и сверстниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по гимнастике;
- выполнять обязанности судьи по видам лёгкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности помощника судьи и инструктора по плаванию.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола.	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	

4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

Для учащихся:

1. Учебник "Физическая культура 5-7 класс / Под ред. Виленского М.Я. Просвещение, 2017
2. Учебник "Физическая культура 8-9 Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение, 2017

Для учителя:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.
3. В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10 - 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2021.)

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519 "О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413" (Зарегистрировано в Минюсте России 23.12.2020 N 61749) г.
2. Приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренной решением от 28.06.2016, протокол № 2/16-з федерального учебно-методического объединения по общему образованию.
4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Лях В.И М.: Просвещение, 2019 г.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат

выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.