

Муниципальное образование Каневской район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Г.К. Нестеренко
муниципального образования Каневской район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 28 августа 2020 года протокол №1
Председатель _____ Сокол И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования (класс): **основного среднего общего образования
10-11 классы**

Количество часов: **170**

Учитель : **Ерхов Д.И., Чеканова Т.А.**

-

Программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1578);

Примерной основной программы основного среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з);

Программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. Авторы-составители: С.Е. Табаков, Е.В.Ломакина. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2016 г.

Учебник : Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В.И.Лях.- 7 –е изд. перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578**) данная рабочая программа для 10 -11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как 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; готовности и способности 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; сознательного отношения 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 реализацию 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 умений оказывать первую помощь;

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

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

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

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

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

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

Предметные результаты отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;

- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Блок «Выпускник научится», включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Выпускник на базовом уровне научится	<i>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	– <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>
– 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;	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	– <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>
– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	– <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	
Физическое совершенствование	
– практически использовать приемы защиты и самообороны;	– <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i>
– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	<i>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i>
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	– <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в

соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Контрольные тесты и упражнения.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9–5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170–190 170–190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300– 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050– 1200 1050– 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12–14 12–14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13–15 13–15	18 и выше 18

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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.

Контроль усвоения практической части.

«**Отлично**», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«**Хорошо**», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«**Удовлетворительно**», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«**Неудовлетворительно**» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья¹

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (10 кл. – 2 ч. в неделю, 68 ч.)

Базовый уровень (10 класс)

1.1 Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 ч.

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:

1. Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания. Традиционные и современные оздоровительные системы.

1.3.Физическое совершенство.

1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность.

1.3.3. Легкая атлетика – 8 ч.:

1. ВФСК «ГТО» ТБ на занятиях легкой атлетики. Бег 100 метров. Тест- 1.
2. Эстафетный бег. Тест 2-3.
3. Техника прыжка в высоту. Тест- 4.
4. ВФСК «ГТО» Бег 100 метров на результат - зачет. Техника прыжка в длину с разбега.
5. ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега на результат - зачет.
6. Техника метания гранаты на дальность.
7. ВФСК «ГТО» Метание гранаты на дальность-зачет.
8. Броски набивного мяча. Полоса препятствий.

1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.2.1 Оздоровительные системы физического воспитания -1 час:

1. Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями.

1.4 Прикладная физическая подготовка

1.4.1 Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования - 2 часа:

1. ВФСК «ГТО» Бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой. Полоса препятствий - зачет.
2. ВФСК «ГТО» Кросс 3000 м(юноши), кросс 2000 м(девушки) – зачет.

2.1 Региональный компонент. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах - гандбол-5ч:

1. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
2. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
3. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
5. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни.

1.1.2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

- гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью -1 час:

1. Влияние занятий физкультуры и спорта на умственное развитие. Использование физических упражнений как средства активного отдыха.

1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни

1.1.3 Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий- 1 час:

1. Планирование самостоятельного занятия физическими упражнениями тренировочной и оздоровительной направленности.

1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность

1.3.1.1 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)-6 ч:

1. Правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.
2. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
3. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техника броска мяча в кольцо- **зачет**.
5. Технические приемы и командно-тактические действия. Техника ведения мяча - **зачет**.
6. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

1.4 Прикладная физическая подготовка

1.4.1 Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования -4 часа:

1. ТБ по кроссовому бегу. Кросс до 20 минут. Эстафеты.
2. Бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой.
3. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
4. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни:

1.1.4 Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство - 1 час:

1. Правила техники безопасности на уроках физической культурой.

1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни

1.1.5 Формы организации занятий физической культурой -1 час:

1. Урочные и внеурочные формы организации занятий.

1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность

1.3.2 Гимнастика с элементами акробатики -9 часов :

1. Техника безопасности. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
2. Висы и упоры:
Юноши : из виса подъём силой в упор.
Девушки: вис на согнутых руках, согнув ноги.
3. Висы и упоры
Юноши: из виса подъём силой в упор, вис углом – на результат.
Девушки: вис на согнутых руках, согнув ноги –на результат.
4. Опорный прыжок.(Юноши) Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.).
(Девушки) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).
5. Акробатика: (Юноши) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. (Девушки) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.
6. Акробатика (Юноши) Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см.
(Девушки) Комбинации из ранее освоенных элементов.
7. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

8. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
9. Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях – **зачет.**

1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность

1.3.4 Спортивные единоборства - 6 часов:

1. ТБ на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки.
2. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
3. Силовые упражнения в единоборствах. Подвижная игра «Борьба всадников».
4. Правила соревнований в единоборствах. -зачет. Гигиена борца.
5. Самостоятельная разминка перед поединком. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.
6. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах Учебная схватка - зачет.

2.2. По выбору учителя (технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах- футбол)- 5 ч:

1. Инструктаж ТБ по футболу. Варианты ведения мяча с сопротивлением игрока и без-зачет
2. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
3. Технические приемы и командно-тактические действия.
4. Варианты ведения мяча с сопротивлением игрока и без.
5. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни

1.1.6 Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – 1ч:

1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».

1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни

1.1.7 Современное состояние физической культуры и спорта в России -1ч:

1. Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации.

1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность

1.3.1.1 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол) - 6 ч:

1. ТБ по волейболу. Стойка игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
2. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача.
3. Варианты техники приема и передач мяча Передача мяча сверху – **зачет.**
4. Варианты нападающего удара через сетку Блокирование нападающего удара. Прямой нападающий удар- **зачет.**
5. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
6. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите- **зачет.**

1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3ч:

1.2.1 Оздоровительные системы физического воспитания – 1ч:

1. Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями. Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями.

1.2.2 Современные фитнес -программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений – 1ч:

1. Современные фитнес -системы: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика.

1.2.3 Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег – 1ч:

1. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями.

1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность.

1.3.3 Легкая атлетика - 4 ч:

1. ВФСК «ГТО» Стартовый разгон. Бег 100 метров. Челночный бег 3x10м. - зачет.

2. ВФСК «ГТО» Эстафетный бег. Бег 100 метров на результат- зачет. Тест – 3.

3. ВФСК «ГТО» Техника прыжка в высоту перешагиванием. Прыжок в длину с разбега на результат- зачет. Тест – 1.

4. ВФСК «ГТО» Метание гранаты на дальность-зачет. Броски набивного мяча. Полоса препятствий. Тест – 2.

1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность

1.3.2 Гимнастика с элементами акробатики -1 ч.:

1. ВФСК «ГТО» Висы и упоры. Тест – 4.

1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни

1.1.8 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья – 1ч.:

1. Правовое регулирование отношений в области Физической культуры и спорта – важная составляющая части культуры народа.

11 КЛАСС

(3 часа в неделю, 102 ч.)

Физическая культура как область знаний (2часа)

1) Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене.

- гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

2) Место Самбо в системе физического воспитания .Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физкультурно-оздоровительная деятельность(4часа)

1) Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

2) Атлетическая гимнастика комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

3) индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии:

4) гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры;

Прикладная физическая подготовка (9 часов)

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

Спортивно-оздоровительная деятельность(54 часа)

Спортивные игры (21 час)

Баскетбол (юноши и девушки) – 4 часа

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Совершенствование ловли и передач мяча.
Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
Совершенствование техники ведения мяча.
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники бросков мяча.
Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники защитных действий.
Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Совершенствование тактики игры.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Гандбол (юноши и девушки) – 4 часа

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Совершенствование ловли и передач мяча.
Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
Совершенствование техники ведения мяча.
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники бросков мяча.
Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники защитных действий.
Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).
Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Совершенствование тактики игры.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по основным правилам.

Волейбол (юноши и девушки) – 5 часов

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.
Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.
Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.
Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Футбол (юноши и девушки) – 8 часов

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (12 часов)

Совершенствование строевых упражнений.

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

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

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

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

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

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

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).

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

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

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

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. 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, 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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

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

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

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

Самостоятельные занятия.

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

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Проведение занятий с младшими школьниками.

Программный материал по легкой атлетике(21час)

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. 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 (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных

положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. 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 (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (33 урока)

Программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо.

Самбо. Самостраховка и её прикладность. Совершенствование техник, изученных на предыдущем этапе подготовки. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды; от захватов ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Игры - упражнения по заданию. Схватки по заданию.

Общая и специальная физическая подготовка. Общефизические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и координации движений.

Самостраховка. Падение вперёд на бок кувырком, падение вперед на руки прыжком, падение вперёд на бок кувырком. Падение вперед на руки прыжком. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.).

Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Программный материал по элементам единоборств (XI класс, юноши и девушки) 9 часов.

Освоение техники владения приемами.

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Знания о физической культуре.

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Самостоятельные занятия.

Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Овладение организаторскими способностями.

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
(10 класс 2 ч. в неделю, всего 68 ч.)**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 10-11 классах**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Классы	
			10	11
I	Базовая часть	170	68	102
1.1	Физическая культура и здоровый образ жизни	16	8	2
1.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	3	4
1.2.1	Оздоровительные системы физического воспитания	2	1	1
1.2.2	Современные фитнес-программы	4	1	1
1.2.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие	2	1	2
1.3	Физическое совершенство	103	40	75
	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):			
1.3.1	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	32	12	9
1.3.2	Гимнастика с элементами акробатики	26	10	12
1.3.3	Легкая атлетика	30	12	21
1.3.4	Спортивные единоборства	15	6	-
1.3.5	Самбо		-	33
1.4	Прикладная физическая подготовка	16	6	9
1.4.1	Полосы препятствий <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	16	6	9
II.	Вариативная часть	27	11	12
2.1.	Региональный компонент (гандбол)	12	5	4
2.2.	По выбору учителя (футбол)	14	6	8
Итого		170	68	102

10 класс: 2 часа в неделю – 68 часов.

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
		10 кл.	

1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 час		1	
1.1.1 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.	Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания. Традиционные и современные оздоровительные системы.	1	<p>Раскрывают значение современных оздоровительных систем для физического воспитания (Стретчинг, Атлетическая гимнастика, Фитнес, Аэробика, Ритмическая гимнастика, Степ аэробика, Слайд-аэробика, Памп-аэробика, Вело аэробика, Аква аэробика, Изотон, Калланетика, Шейпинг, Кроссфит, Бодифлекс Дыхательная гимнастика, Пилатес, Йога, Ушу)</p> <p>Раскрывают негативные последствия от употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов.</p> <p><i>Готовят доклады на эту тему</i></p>
1.3 Физическое совершенство. 1.3.3 Легкая атлетика – 8 часов		8	
Основы знаний	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.</p> <p>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований</p> <p>Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками</p>	в процессе уроков	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p> <p><i>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</i></p>
Совершенствование техники спринтерского бега	ВФСК «ГТО» ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег 100 метров. Тест- 1.	1	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим</p>
	Эстафетный бег. Тест 2-3.	1	

			<p>физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p>	<p>Техника прыжка в высоту. Тест- 4.</p>	1	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту 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 ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p>	<p>ВФСК «ГТО» Бег 100 метров на результат- зачет. Техника прыжка в длину с разбега.</p>	1	<p>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 ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с разбега на результат- зачет.</p>	1	<p>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 ее по частоте сердечных сокращений.</p>

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Техника метания гранаты на дальность.	1	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 ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
	ВФСК «ГТО» Метание гранаты на дальность-зачет.	1	
	Броски набивного мяча. Полоса препятствий.	1	
1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность-1 час		1	
1.2.1 Оздоровительные системы физического воспитания.	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями.	1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; работают в Интернете Готовят доклады
1.4 Прикладная физическая подготовка – 2 часа		2	
Основы знаний	Биомеханические основы техники длительного бега. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях длительным бегом. Прикладное значение кроссового бега. Техника безопасности при занятиях длительным бегом. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	в процес се уроков	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
1.4.1 Полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами</i>	ВФСК «ГТО» Бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой. Полоса препятствий- зачет.	1	Используют данные упражнения для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	ВФСК «ГТО» Кросс 3000 м(юноши),	1	

<i>спортивного ориентирования</i>	кросс 2000 м(девушки) – зачет		Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
2.1 Региональный компонент. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах- гандбол – 5 часов		5	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
<i>Совершенствование тактики игры</i>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 час		1	
1.1.3 Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Планирование самостоятельного занятия физическими упражнениями тренировочной и оздоровительной направленности.	1	Раскрывают методику проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности

1.3 Физическое совершенство .		6	
1.3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.3.1.1 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол) – 6 часов			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Техника броска мяча в кольцо-зачет.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Совершенствование техники ведения мяча	Технические приемы и командно-тактические действия. Техника ведения мяча – зачет.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют

			ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
1.4 Прикладная физическая подготовка – 4 часа		4	
1.4.1 Полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>	ТБ по кроссовому бегу. Кросс до 20 минут. Эстафеты.	1	Используют данные упражнения для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
	Бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой.	1	
	<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1	
	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	
1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни – 2 часа		2	
1.1.4. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	Правила техники безопасности на уроках физической культурой.	1	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
1.1.5 Формы организации занятий физической культурой.	Урочные и внеурочные формы организации занятий.	1	Раскрывают особенности урочной и внеурочной форм организации занятий.
1.3. Физическое совершенство 1.3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.2 Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов		9	

Основы знаний	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	в процессе уроков	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Техника безопасности. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров.	<u>Висы и упоры:</u> <u>Юноши</u> : из виса подъём силой в упор. <u>Девушки</u> : вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных
	<u>Висы и упоры</u> <u>Юноши</u> : из виса подъём силой в упор, вис углом – на результат. <u>Девушки</u> : вис на согнутых руках, согнув ноги –на результат.	1	
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	<u>Опорный прыжок.</u> <u>Юноши</u> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см <u>Девушки</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1	Описывают технику данных упражнений
Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	<u>Акробатика</u> <u>Юноши</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. <u>Девушки</u> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	<u>Акробатика</u> <u>Юноши</u> Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. <u>Девушки</u> Комбинации из ранее освоенных элементов	1	
Развитие силовых способностей и	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному	1	Используют данные упражнения для развития силовых

силовой выносливости	канату с помощью ног на скорость.		способностей и силовой выносливости.
Развитие координационных способностей	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
	Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях - зачет	1	
1.3. Физическое совершенство 1.3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность		6	
1.3.4. Спортивные единоборства- 6 часов			
Основы знаний	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Самостоятельная разминка перед поединком. Самоконтроль при занятиях единоборствами Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	в процессе уроков	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
Освоение техникой владения приемами	ТБ на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки.	1	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее 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
	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие силовых способностей и	Силовые упражнения в единоборствах. Подвижная игра «Борьба всадников».	1	

силовой выносливости			
Развитие координационных способностей	Правила соревнований в единоборствах - зачет . Гигиена борца.	1	
	Самостоятельная разминка перед поединком. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
	Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка - зачет .	1	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
2.2. По выбору учителя (технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах – футбол – 6 часов		6	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж ТБ по футболу. Варианты ведения мяча с сопротивлением игрока и без - зачет	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1	
Совершенствование техники ведения мяча.	Технические приемы и командно-тактические действия.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и	Варианты ведения мяча с сопротивлением игрока и без.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со

координационных способностей			сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни - 2 часа		2	
1.1.6 Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
1.1.7 Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации.	1	Раскрывают основные правовые нормы
1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.1.1 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол)-6 часов.		6	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	ТБ по волейболу. Стойка игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их

	Варианты техники приема и передач мяча Передача мяча сверху – зачет.	1	выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку Блокирование нападающего удара. Прямой нападающий удар- зачет.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите - зачет.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа		3	
1.2 1 Оздоровительные системы физического воспитания.	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями	1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; работают в Интернете Готовят доклады.
1.2.2 Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	Современные фитнес-системы: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика.	1	Разрабатывают индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разрабатывают индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Разрабатывают индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Создают образовательный проект.

<p>1.2.3 Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика при умственной и физической деятельности; - комплексы упражнений адаптивной физической культуры; - оздоровительная ходьба и бег 	<p>Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями.</p>	1	<p>Готовят доклады на темы "Адаптивная физическая культура" и ее основные виды: "адаптивное физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптивная двигательная реабилитация", "адаптивная физическая рекреация"; история Паралимпийских игр</p>
<p>1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.3 Легкая атлетика - 4 часа</p>		4	
<p>Совершенствование техники спринтерского бега</p>	<p>ВФСК «ГТО». Стартовый разгон. Бег 100 метров. Челночный бег 3x10м. - зачет.</p>	1	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных 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 ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>ВФСК «ГТО» Эстафетный бег. Бег 100 метров на результат-зачет. Тест - 3</p>	1	
<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p>	<p>ВФСК «ГТО» Техника прыжка в высоту перешагиванием. Прыжок в длину с разбега на результат-зачет. Тест - 1</p>	1	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту 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 ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

Совершенствование техники метания в цель и на дальность	ВФСК «ГТО» Метание гранаты на дальность-зачет. Броски набивного мяча. Полоса препятствий. Тест – 2	1	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 ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.2 Гимнастика с элементами акробатики – 1 час		1	
Освоение и совершенствование висов и упоров	ВФСК «ГТО» Висы и упоры. Тест - 4	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных
1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни – 1 час		1	
1.1.8 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Правовое регулирование отношений в области Физической культуры и спорта - важная составляющая части культуры народа.	1	Раскрывают основные законодательные нормативные акты

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п\п	Содержание учебного предмета, курса	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1.1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни - 2 часа		
	<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.</p> <p>Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	1 1	1,2,3,6,8
1.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 часа.		
1.2.1.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	4,6
1.2.2.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	4,6
1.2.3.	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	2	4,6
1.3.	Спортивно-оздоровительная деятельность-54 часа		
1.3.1.	Гимнастика с элементами акробатики-12 часа.		
	Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах.	12	4,6

	Техника безопасности по гимнастике. Вис согнувшись, подъем разгибом. Подтягивание в висе. Строевые упражнения. Комбинация упражнений в висах. Комбинация на перекладине. Брусья. Опорный прыжок через коня. Лазанье по канату. Длинный кувырок. Кувырок назад. Комбинация из акробатических элементов.		
1.3.2.	Легкая атлетика - 21 час.		
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты. Инструктаж по охране труда. Тестирование. Бег 100 метров. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 100 метров на результат. Техника прыжка в высоту. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания гранаты на дальность. Метание гранаты на дальность. Броски набивного мяча.	21 час	5,6
1.3.3.	Спортивные игры- 21 час.		
	<p>Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол).</p> <p>Баскетбол. ТБ по баскетболу. Передачи мяча. Передачи от груди. Ведения мяча. Техника ведения мяча. Ведение мяча. Передачи мяча. Технические приемы и командно-тактические действия. Техника броска мяча в кольцо. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху. Нападающий удар через сетку. Блокирование нападающего удара. Прямой нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Футбол. Инструктаж техники безопасности по футболу. Удары по мячу. Остановки мяча подошвой. Технические приемы и командно-тактические действия. Ведение мяча по прямой. Ведение с изменением скорости. Ведение без сопротивления защитника.</p> <p>Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование ловли и передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p>	<p>4 часа</p> <p>5 часов</p> <p>8 часов</p> <p>4 часа</p>	3,4,5,6,8

	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по основным правилам.		
1.3.4	Раздел Самбо 33ч.		
1.4.1.	Освоение группировки. Самостраховка и её прикладность. Приемы самостраховки. Совершенствование техник, изученных на предыдущем этапе подготовки. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды; от захватов ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Игры - упражнения по заданию. Схватки по заданию	33	5,6,8
1.4	Прикладная физическая подготовка – 9 часов.		
1.4.2.	Элементы единоборств-9 часов.		
	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Борьба всадников». Силовые упражнения в единоборствах. Правила соревнований в единоборствах.	9	5,6,8

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

школьного методического объединения

учителей физической культуры и ОБЖ

от 27.08.2022 года № 1

_____/И.В.Черных/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Карнута Е.А./

29.08.2022 года