Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар» Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1» г. Сыктывкара (МАОУ «Гимназия №1»)

«1 №-а гимназия» Сыктывкарса муниципальной асшорлуна велодан учреждение

Рассмотрена на МО учителей предметов физкультуры и ОБЖ. Протокол №1 от 31.08.2023г.

Принята на педагогическом совете. Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждена приказом №543 от 31.08.2023г. Директор МАОУ «Гимназия №1» Попова С.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

(наименование учебного предмета/курса)

СОО (10-11 классы)

(уровень среднего общего образования)

2 года

(срок реализации программы)

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учетом Основной образовательной программы среднего общего образования, на основе Примерной программы учебных предметов.

Составитель программы: учитель физкультуры Москалев Ю.В.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета	5
3. Содержание учебного предмета	36
4. Тематическое планирование	45

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана для обучения учащихся 10-11 классов в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

На основе:

• Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Гимназия N1» г. Сыктывкара; с учетом программ, включенных в ее структуру.

С учетом: примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16); с учетом авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» (авторы В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014)

• Рабочей программы к линии УМК «Физическая культура» /В.И.Лях. — М.: Просвещение, 2013г. —, [256] с.

В соответствии с требованиями **ФГОС СОО общей целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в средней школе направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В соответствии с требованиями $\Phi \Gamma OC$ СОО целями изучения курса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является:

- владение основными доступными методами научного познания, используемыми в предмете физическая культура: наблюдение, описание, измерение, эксперимент; умение обрабатывать результаты измерений, обнаруживать зависимость между упражнениями и изменениями в организме человека, объяснять полученные результаты и делать выводы;
- владение доступными методами самостоятельного планирования и проведения экспериментов, описания и анализа полученной измерительной информации, определения достоверности полученного результата;

В программу включено основное содержание курса, представленное в Примерной ООП СОО. Расширение объема содержания осуществляется посредством включения актуального для достижения планируемых результатов содержания, определяемого выбранным комплектом учебников и этнокультурным компонентом образования.

Структурирование учебного материала и последовательность его изучения определяется учебником авторов: «Физическая культура 10-11 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях. А.А. Зданевич; под ред В.И.Ляха. -8-е изд — М.: Просвещение, 2013г.

При организации развития УУД учащихся реализуются подходы, изложенные в Программе развития УУД ООП СОО.

Развитие УУД обеспечивается посредством реализации типовых задач развития УУД, которые представлены в тематическом плане в разделе «основные виды учебной деятельности учащихся».

При реализации РПУП такой аспект содержания модуля «Школьный урок» как побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения осуществляется посредством следования правилам, вытекающим из ценностей гимназии, выработка и принятие которых описаны в рабочей программе воспитания (модуль «Школьный урок»). Данные ценности вырабатываются педагогическим, ученическим и родительскими сообществами. Они ежегодно обсуждаются и обновляются. На уроке обеспечивается договор о правилах работы группы, выполнение домашних заданий и др., обеспечивается анализ учащимися их выполнения и важность их выполнения.

В рамках реализации модуля «Школьный урок» привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения организуется учителем на уроке путём выделения аспекта, формирования отношения обучающихся к нему через организацию обсуждения ценности изучаемых явлений, организацию работы с социально значимой информацией. В рамках изучения тем, представленных в тематическом планировании на уроке обсуждаются вопросы, значимые для формирования позиций, отношения учащихся к ним. Ключевые вопросы, рождающие отношение, — «Зачем?», «Для чего ...?», «Может ли ...?», «Как изучение ... определило прогресс общества?». Итогом такой работы становятся ответы детей для себя: «Как я к этому отношусь?» «Как это происходит и как это касается меня и моих близких?».

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета в рамках реализации модуля «Школьный урок» происходит через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Данное требование выражается в чтении текстов. Тексты имеют подборку вопросов, по которым может быть организовано обсуждение с учащимися или их самостоятельные ответы. Критериями отбора являются ценности, которые в них представлены. Тексты и вопросы для обсуждения представлены в таблицах после изучаемых разделов.

Применение на уроке интерактивных форм работы в рамках реализации модуля «Школьный урок» реализуется посредством интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Применение на уроках интерактивных форм работы является ведущим видом организации учебной деятельности обучающихся. На уроках в соответствии с Программой формирования/развития УУД используются следующие формы совместной деятельности учащихся: мозговой штурм; дискуссия, учебный спордиалог, конференция, совместное решение учебного кейса, совместный поиск, «Снежный ком», прием «Зигзаг» (группы по 4-5 чел изучают одну часть, эксперты по части, потом обучают других в своей группе) и др.

В целях поддержки формирования культуры дискуссии практикуется проведение уроков в виде ролевых подвижных и спортивных игр («Переправщики», «Сыщики», «Миры», «Квест», «Стратегия», и др.). Включение в урок игровых процедур помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Для групповой работы используются: открытые задания, которые не имеют простого ответа, задействуют сложные формы мышления; задания, которые требуют выполнения большого объема работы; задания, которые требуют разнообразных знаний и умений, всей совокупностью которых не владеет ни один из детей индивидуально, но владеет группа в целом; задания на развитие творческого мышления, где требуется генерировать максимальное количество оригинальных идей; задания, требующие принятия решений, непосредственно касающихся будущей деятельности данной группы.

В рамках реализации модуля «Школьный урок» и программы «Наставничество» организуется шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их слабоуспевающими одноклассниками. Такое шефство даёт обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взачимной помощи. Приемы организации шефства — это задания на помощь и взаимовыручку, например, при подготовке к зачету по теории ученикам предлагается разделиться на пары и помочь друг другу понять теоретический материал. Это группы развития: один из учеников учит, объясняет другим материал и то, как выполнять задания, при ответах учащихся ученик-наставник имеет право взять минуту помощи команды и пояснить отвечающему, где он ошибается.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся

в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов даёт обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

(Перечислить темы/ кейсы проектов, список которых у вас есть).

В целях организации проектной деятельности учащихся в рамках разделов курса выделены примерные темы учебных проектов:

Вид проекта	10 класс	11 класс
Информационный	«Системы закаливания	«Всероссийский физкуль-
	организма»	турно-спортивный комплекс
		«Готов к труду и обороне»
Исследовательский	Сердце и физическая ра-	«Адаптивная физическая
	ботоспособность	культура при нарушении
		опорно-двигательного аппа-
		рата»

Творческий	Кто самый здоровый в	ЗОЖ – это модно!
	классе?	
Социальный	«Хоккейный клуб «Строи-	Что должен знать юный
	тель»	спортсмен о допинге?

Программа разработаны с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, определяемых программами ООП СОО; возрастными особенностями учащихся и ориентирована на достижение наряду с предметными, личностных и метапредметных результатов.

Учебным планом ООП СОО определено следующее распределение часов по годам обучения:

10 класс – 105 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю (включая 1 неделю 11 класса);

11 класс – 99 учебных часа в год, 3 учебных часа в неделю;

Всего 204 часов.

2) Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе полготовка к семейной жизни:

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

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов:

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные.

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-корригирующей 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).

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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосло-

жения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с

косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. 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.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: 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, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах зани-* мающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двух-

шажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 5. Плавание («сухое плавание» - имитационные упражнения)

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Коми национальные подвижные игры)

«метание тынзея на хорей», «пражки через нарты», «ловля оленей», «чиж», «невод», Поэтапное изучение технических элементов: передвижение на лыжах, метание, беговые задания, точность броска.Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;

стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

10 класс

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов:

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные.

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

OCHOBHOE

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и

телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении.. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки:

прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. 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.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.

Модуль 5. Плавание («сухое плавание» - имитационные упражнения)

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс).

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Коми национальные подвижные игры)

«метание тынзея на хорей», «прыжки через нарты», «ловля оленей», «чиж», «невод», Поэтапное изучение технических элементов: передвижение на лыжах, метание, беговые задания, точность броска. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Литература для чтения:

Ценностные аспекты изучаемого учебного материала

Что ты знаешь о разных видах спорта?

Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта?

Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом.

Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.

.

Литература для чтения

Бонетти М. Волшебство на льду / Матильда Бонетти; пер. с итал. Елизаветы Овсянниковой; [ил. Антонелло Далена]. — Москва: РИПОЛ классик, 2014. — 153, [6] с.: ил. — (Школа фигурного катания. С мечтой о победе. Книга 1). Ср Бонетти М. Вращения и стук сердца / Матильда Бонетти; пер. с итал. Елизаветы Овсянниковой; [ил. Антонелло Далена]. — Москва: РИПОЛ классик, 2014. — 171, [4] с.: ил. — (Школа фигурного катания. С мечтой о победе. Книга 2). Ср. Когда Клео, Анжелика и Садия, три подружки из разных по социальному уровню семей, пришли на занятия по фигурному катанию в местный ледовый дворец.

Габова Е. Баскетбольная история / Елена Габова // «Двойка» по поведению: школьные рассказы о любви и не только / Елена Габова ; [худож. К. Прокофьев]. — Москва: Аквилегия-М, [2012]. — С. 112—[132]. — (Современная проза). Ср Ст

Героиня рассказа Санька Пенкина оказалась в самой их гуще. Она «звезда школьного баскетбола», и именно её пригласили в областную подготовительную группу баскетбольной команды.

Кузнецова Ю. Парижский паркур / Юлия Кузнецова // Скелет за шкафом; Парижский паркур [повести] / Юлия Кузнецова. — Москва: ЭКСМО, 2016. — С. 179—[347]: ил. — (Большая книга приключений. Коллекция тайн). Ср Ст Сергеева Т. Вольные упражнения: [повесть] / Татьяна Сергеева; худож.: Капыч, Маргарита Чечулина. — Москва: КомпасГид, 2018. — 112 с. — (Подросток N). Ср Ст

15-летняя Анюта — профессиональная гимнастка. 35-летняя Ирина — её тренер вот уже десять лет. Впереди — пожалуй, самые ответственные соревнования в карьере девушки...

Медведев, В. В. Флейта для чемпиона; Капитан Соври-голова [Текст]: повесть и рассказы: [для детей сред. шк. возраста] / В. В. Медведев; Медведев В. В.; рис. А. Тамбовкина. - М.: Дет. лит., 1988.

В Древней Греции был обычай. Если грек преуспевал в каком-либо деле и становился из-

вестным, к нему приставляли человека с флейтой. Флейта возвещала о прославленном герое. Друзья Вениамина Ларионова - победителя многих дворовых и школьных соревнований - предложили приставить к нему тоже "человека с флейтой", чтобы выработать у чемпиона иммунитет против "звездной болезни"

Тублин, В. С. Гонки в сентябре [Текст] : повесть : для ст. шк. возраста / В. С. Тублин ; В. С. Тублин ; рис. Г. Ковенчука. - Л.: Дет. лит., 1978.

Повесть о десятиклассниках, о юношеской дружбе, о первой романтической любви, о спорте, о возможностях, которые открывает спорт перед молодёжью, о проверке и воспитании характеров.

Кикнадзе, А. В.Тогда, в Багио [Текст]: док. повесть / А. В. Кикнадзе; Кикнадзе А. В. - М.: Моск.рабочий, 1981. - 176 с.

Книга известного советского спортивного журналиста и писателя воссоздает напряженную атмосферу матча за звание чемпиона мира по шахматам в Багио. Автор показывает в книге характер, качества Анатолия Карпова,

11 класс

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения, обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные.

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-корригирующей 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).

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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и

обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с со-

противлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. 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.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: 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, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах зани-* мающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в

высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 5. Плавание («сухое плавание» - имитационные упр).

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Коми национальные подвижные игры)

«метание тынзея на хорей», «прыжки через нарты», «ловля оленей», «чиж», «невод», Поэтапное изучение технических элементов: передвижение на лыжах, метание, беговые задания, точность броска. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Литература для чтения:

Ценностные аспекты изучаемого учебного	Литература для чтения
материала	
Что ты знаешь о разных видах спорта?	Ботева М. А. Несколько кадров для дедушки
Каков путь к достижению результатов в разных	/ Мария Ботева // Ты идёшь по ковру: две пове-
видах спорта?	сти / Мария Ботева; [ил. Даши Мартыновой]. –
Как преодолеть трудности занимаясь физкуль-	Москва: КомпасГид, [2016]. – С. [59–165]: цв.
турой и спортом.	ил. Ст
Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.	«Все дни у меня стали сливаться в один
	деньКогда надо успеть поучиться в школе,
	прибежать домой, поучить уроки и в это же
	время посмотреть из окна, как гуляют дедушка
	Витя и Спальник, потом быстро гнать на тре-

нировку, с тренировки – домой, дома – доучить уроки, почитать дедушке на ночь, погладить Спальника. И только после этого лечь спать».

Волков Р. В. Моя снежная мечта, или, как стать победительницей: [роман] / Роман Волков. — Москва: ЭКСМО, 2014. — 317, [1] с. — (Чемпионки: добейся успеха! Романтические истории для девочек). Ср Ст

Жизнь Наташи не может оставить равнодушным. Интересно наблюдать, как из маленькой девочки, потерявшей в четыре года всю семью от рук бандитов, маленького дикого зверька в детском доме, вырастает девушка, добившаяся своей мечты, победитель в любимом виде спорта.

Иванова В. Королева гимнастики, или Дорога к победе: [роман] / Вера Иванова. — Москва: ЭКСМО, 2014. — 316, [2] с. — (Чемпионки: добейся успеха! Романтические истории для девочек). Ср Ст

Свиридов, Г. И. Чемпион флота [Текст]: [роман] / Георгий Иванович; Геогрий Свиридов. - М.: Вече, 2008.

С первых дней Великой Отечественной войны попал в ее пекло чемпион советского Военноморского флота по боксу Алексей Громов. Пришлось ему участвовать в героической обороне Севастополя, испытать горечь поражений и радость победы во время высадки знаменитого феодосийского десанта.

Визбор, Ю. И.Сочинения [Текст] : в 2 т. Т. 2 : Повести. Рассказы. Пьеса / Юрий Иосифович; Ю. И. Визбор; сост. Р. Шипов; худож. В. Крючков. - 2-е изд., испр. - М.: Локид, 1999. - 639 с.: ил., фот. - (Голоса. Век XX).

"Завтрак с видом на Эльбрус"

Повесть о настоящем мужчине, не разменивающем по мелочам высокое чувство. Главный герой, журналист и тренер по горным лыжам уезжает в горы. И встречает там Елену...

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№	Темы,	Количество часов		Основные виды дея	тельности учащихся	
	раскрывающие данный раздел программы				(Отдельно все личностн предме	· •
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно		
	L		Раздел «Легкая	я атлетика». 13 ч	асов	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование низкого старта, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	1			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и	Р: рациональное планирование учебной деятельности; К: ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику
2.	Олимпийское движение в РК. Совершенствование Низкий старт.	1			используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи	внимания, интереса и уважения;
3.	Правила соревнований по легкой атлетике (далее л/а). Совершенствование низкого старта и бег на короткие дистанции.	1			при травмах. Походы проводиться не менее ристырех походов в год. Один опоход продолжительный не менее п	П: обретение знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на
4.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт.	1			двух дней в полевых условиях. Определяют азимут на открытой и	укрепление мира и дружбы между народами, проявление
5.	Контроль низкого старта и бег 100 м. Разучивание метания гранаты.	1	1		закрытой местности, используют топографические карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком,	культуры общения и взаимо- действия в процессе занятий физкультурой;
6.	Совершенствование метания гранаты. Бег 800 м без учета времени.	1			страховка и самостраховка, первая помощь, транспортировка	P: активное использование занятий физкультурой для
7.	Совершенствование метания гранаты. Бег 3000 м (2000 м) без учета времени.	1			пострадавшего, преодоление препятствий.	профилактики психического и физического утомления;

8.	Совершенствование метания гранаты.	1	Раскрывают основы обучения	П: формирование понимания
	Спортивные игры – футбол.		технике двигательных действий и	физкультуры как средства ор-
9.	Правила соревнований по л/а. Л/а полоса	1	используют правила её освоения в	ганизации здорового образа
	препятствий. Совершенствование		самостоятельных занятиях.	жизни, профилактики вредных
	метания гранаты.		Обосновывают положительное	привычек.
10.	Л/а полоса препятствий. Контроль	1	влияние занятий физическими	К: обсуждение содержания и
10.	метания гранаты.		упражнениями для укрепления	результатов совместной дея-
11	Контроль бег 800м.	1	здоровья, устанавливают связь	тельности. Добросовестное
11.	ВФСК ГТО	1	между развитием физических	выполнение учебных заданий;
			способностей и основных систем	Р: организация места занятий
12.	Совершенствование специальных	1	организма	и обеспечение их безопасно-
	беговых упражнений. Медленный бег 12		Раскрывают историю	сти; формулировать и удержи-
	мин без учета времени.		возникновения и формирования	вать учебную задачу. контроль
13.	Контроль бег 3000м (2000 м) на время.	1	физической культуры.	и самоконтроль- сличать спо-
	Техника барьерного бега.		Описывать технику выполнения	соб действия и его результат;
			беговых упражнений, осваивают	коррекция-вносить дополне-
			её самостоятельно, выявляют и	ния и изменения в выполнение
			устраняют характерные ошибки в	упражнений
			процессе освоения.	П: осуществление судейства
			Демонстрируют вариативное	соревнований;
			выполнение беговых упражнений.	К: взаимодействие-вести уст-
			Применяют беговые упражнения	ный диалог, строить понятные
			для развития соответствующих	для партнёра высказывания
			физических качеств, выбирают	управление своими эмоция-
			индивидуальный режим	ми; проявление уважительного
			физической нагрузки,	отношения к окружающим,
			контролируют её по частоте	проявление культуры взаимо-
			сердечных сокращений.	действия, терпимости и толе-
			Взаимодействуют со	рантности в достижении об-
			сверстниками в процессе	щих целей при совместной
			совместного освоения беговых	деятельности
			упражнений, соблюдают правила	Р: включать беговые упражне-
			безопасности.	ния в различные формы заня-
			Взаимодействуют со	тий физической культурой.
			сверстниками в процессе	П: демонстрировать вариатив-
			совместного освоения беговых	ное выполнение прыжковых
			упражнений, соблюдают правила	упражнений и метания мяча.
			безопасности.	К: соблюдать правила без-
			Демонстрируют вариативное	опасности.
			выполнение метательных	проявление уважительного
			упражнений.	отношения к окружающим,
			Применяют метательные	Р: преодоление трудностей,
			примениют метательные	т. преодоление грудностей,

		упражнения для развития	выполнение учебных заданий
		соответствующих физических	по технической и физической
		способностей. Взаимодействуют	подготовке в полном объеме;
		со сверстниками в процессе	П: демонстрировать вариатив-
		совместного освоения	ное выполнение беговых
		метательных упражнений,	упражнений и метания мяча
		соблюдают правила безопасности.	К: проявление дисциплиниро-
		Демонстрировать технику метания	ванности и уважительного от-
		малого мяча на дальность с трёх	ношения к сопернику в усло-
		шагов разбега в стандартных	виях игровой и соревнователь-
		условиях и в соответствии с	ной деятельности:
		образцом эталонной техники в	постижение жизненно важных
		соревновательной деятельности.	двигательных умений в соот-
		Применяют разученные	ветствии с их целесообразно-
		упражнения для развития	стью и эстетической привлека-
		выносливости.	тельностью
		Применяют разученные	Р: формулировать учебную
		упражнения для развития	задачу.
		скоростно-силовых способностей.	П: определять, где применя-
		Применяют разученные	ются действия с мячом
		упражнения для развития	К: задавать вопросы, управле-
		скоростных способностей	ние коммуникацией-
		Раскрывают значение	координировать и принимать
		легкоатлетических упражнений	различные позиции во взаимо-
		для укрепления здоровья и	действии постижение жизнен-
		основных систем организма и для	но важных двигательных уме-
		развития физических	ний в соответствии с их целе-
		способностей.	сообразностью и эстетической
		Осваивают упражнения для	привлекательностью
		организации самостоятельных	Р: включать беговые упражне-
		тренировок.	ния в различные формы заня-
		Раскрывают понятия техники	тий физической культурой.
		выполнения легкоатлетических	П: аргументированное ведение
		упражнений и правил	диалога по основам организа-
		соревнований.	ции и проведению подвижных
		Используют название упражнения	игр;
		в самостоятельных занятиях при	К: взаимодействовать со
		решении задач физической и	сверстниками в процессе сов-
		технической подготовки.	местного освоения бега на вы-
		Осуществляют самоконтроль за	носливость по дистанции,
		физической нагрузкой во время	управление своими эмоциями;
		этих знаний.	Р: определять общую цель и
·		·	22

					Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.	пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат П: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. — К: формулировать свои затруднения управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.
			Раздел «Баске	тбол». 14 часо	В	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. ОРУ со скакалкой. Совершенствование ведения мяча, передач, перехват мяча.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Р: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
2.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка.	1			и деиствии, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику	П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со
3.	Разучивание индивидуальных действий в защите. Совершенствование ранее изученного. Учебная Игра.	1				сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, проявление
4.	Разучивание индивидуальных действий в нападении. Совершенствование ранее изученного. Учебная Игра.	1				бережного отношения к соб- ственному здоровью и здоро- вью окружающих; осваивать
5.	Совершенствование ранее изученного. Учебная Игра. Физкультура в современном обществе	1				технику игровых действий и приемов самостоятельно. Р: использовать игру баскет-

6.	Разучивание накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных действий в защите, нападении. Учебная игра. Комплекс АФК.	1	освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	бол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со
7.	Правила соревнований по баскетболу. Разучивание групповых действий в защите. Учебная игра.	1	возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику	сверстниками в процессе сов- местного освоения техниче- ский действий проявление
8.	Совершенствование накрывания мяча, действий в защите, нападении. Финт на бросок. Учебная игра.	1	освоенных игровых действий и приёмов,	ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и го-
9.	Совершенствование финта на ведение. Разучивание групповых действий в нападении. Учебная игра.	1	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	товности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной дея-
10.	Контроль накрывания мяча. Совершенствование групповых действий в нападении, защите. Учебная игра.	1	игровой деятельности. Взаимодействуют со	тельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать
11.	Правила соревнований. Тактика игры. Совершенствование нападения. Учебная игра.	1	сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,	с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные спосо-
12.	Совершенствование групповых действий в нападении. Стритбол.	1	соблюдают правила безопасности.	бы решении- обращаться за помощью Осваивать технику игровых
13.	Правила соревнований. Стритбол. Учебная игра.	1	Моделируют тактику освоенных игровых	действий и приемов Р: выполнять учебные дей-
14.	Первенство класса по 3-х очковым, штрафным броскам. Стритбол.		действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	п: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель к: соблюдение правил игры и соревнований проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой самостоятельно. Р: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном п: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-

		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	К: обращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к порученному делу Р: контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств П: полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися К: проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
--	--	--	---

					К: умение общаться и взаимо- действовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
]	Раздел «Гимнастика»	. 20 час	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Круговая тренировка развития физических качеств.	1		Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.	П: осуществлять анализ выполненных действий; Р: корректировать выполнение
2.	Круговая тренировка развития физических качеств. Комплекс упражнений на гибкость. Основы биомеханики гимнастических упр.	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику	задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. К: уметь слушать и вступать в
3.	ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений на гибкость. Комплексы оздоровительных форм ФК	1		общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных	диалог проявление активности, стремление к получению новых знаний
4.	Совершенствование кувырков, стойка на голове (м), сед с наклоном, сед углом (д).	1		упражнений. Описывают технику подъема	К: договариваться в отношении целей и способов дей-
5.	Совершенствование стойки на голове. Разучивание переворота в сторону. Разучивание акробатической комбинации.	1		переворотом в упор силой. Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в	ствия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; П: определение основной и
6.	Опорный прыжок. Совершенствование акробатической комбинации.	1		упор силой. Описывают технику акробатических упражнений и	второстепенной информации; Р: оценивать правильность выполнения двигательных
7.	Контроль стойки на голове (м). Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок.	1		акробатических упражнении и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	действий. Интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
8.	Лазание по канату на скорость (м). Совершенствование акробатической комбинации.	1		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных	Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,
9.	Контроль акробатической комбинации (м, д). Совершенствование опорного прыжка.	1	1	способностей. Используют данные упражнения	поиска средств ее осуществления.
10.	Совершенствование опорного прыжка. Техника движений и её основные показатели.	1		для развития силовых способностей и силовой выносливости.	П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный
11.	Разучивание подъёма силой в упор на перекладине (м). Разучивание перемахов на р/в брусьях (д).	1		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	опыт и информацию, полученную на уроке. К: умение общаться и взаимо-

12.	Совершенствование подъёма силой в упор на перекладине (м). Совершенствование элементов учебной комбинации на р/в брусьях (д).	1		Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для	действовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности овладение уме-
13.	Разучивание учебной комбинации на р/в брусьях (д), на перекладине (м). Развитие основных физических качеств.	1		сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	ниями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность
14.	Совершенствование учебной комбинации на р/в брусьях (д), на перекладине (м). Разучивание элементов комбинаций на бревне (д), брусьях (м). Совершенствование изученных	1		Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения для организации самостоятельных	К: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
15.	элементов уч. комбинаций. Контроль опорного прыжка.	1		тренировок. Используют разученные	П: определение основной и второстепенной информации;
16.	Разучивание учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1		упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	Р: оценивать правильность выполнения двигательных действий, интерес к занятиям
17.	Контроль уч. комбинации на перекладине (м), р/в брусьях (д). Совершенствование учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1		подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	гимнастикой с основами акробатики. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной дея-
18.	Совершенствование учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	тельности, поиска средств ее осуществления.
19.	Контроль полосы препятствий. Контроль учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1		упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный
20.	Комплекс аэробики. Прыжки через большую скакалку.	1		Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	опыт и информацию, полученную на уроке. К: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.
		Раздел «Лыжна	я подготовка (20ч) и вол	ейбол (10ч)». 30 часов	

2.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, форма одежды. История участников олимпийских игр РК. Совершенствование попеременного - двушажного, одновременного —	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приемов волейболиста.
	одношажного, одновременного- бесшажного ходов.		сверстниками в процессе совместного освоения техники	К: соблюдать правила безопасности.
3.	ОРУ с волейбольными (далее в/б) мячами. Перемещения, передвижения волейболиста. Разучивание передачи мяча сверху с шагом.	1	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р: уважительно относиться к
4.	Контроль попеременного - двушажного, одновременного — одношажного ходов. Совершенствование одновременного-одношажного хода, одновременного-двухшажного коньковых ходов.	1	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе сов-
5.	Контроль одновременного - бесшажного хода. Совершенствование одновременных коньковых ходов.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровы	
6.	Совершенствование передачи мяча сверху с шагом, прием мяча снизу. Учебная игра в в/б.	1	действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	действий и приемов волейбола. Р: выполнять правила игры.
7.	Совершенствование коньковых ходов. Равномерная тренировка.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в	П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости
8.	Контроль одновременного- одношажного хода, одновременного- двухшажного коньковых ходов.	1	воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.
9.	Круговая тренировка волейболиста. Учебная игра.	1	для развития названных координационных способностей.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверст-
10.	Круговая эстафета.	1	Определять степень утомления организма во время игровой	никами. Р: уважительно относиться к
11.	Спуск со склона с поворотами. Лыжная гонка 2 км.	1	деятельности, используют игровы действия для развития	П: моделировать технику иг-
12.	Совершенствование передачи мяча сверху с шагом, прием мяча снизу. Учебная игра в в/б.	1	выносливости. Определять степень утомления организма во время игровой	ровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе сов-
13.	Спуск со склона с поворотами. Переменная тренировка.	1	деятельности, используют игровы действия для развития скоростны:	

14.	Спуск со склона с торможением. Переменная тренировка.	1	1	и скоростно-силовых способностей.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбо-
15.	Совершенствование приема мяча, передач, нападающего удара. Учебная игра.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ла. Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П: моделировать технику иг-
16.	Совершенствование спуска со склона с торможением.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	ровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости
17.	Совершенствование спуска со склона с торможением. Лыжная гонка 3 км.	1		варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	от ситуаций и условий, возни- кающих в процессе игрой дея- тельности.
18.	Круговая тренировка волейболиста. Учебная игра.	1		Тароцессе игровой деятельности Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе сов-
19.	Повторная тренировка.	1		игровых двигательных действий. Руководствуются правилами	местного освоения технический действий волейбола.
20.	Повторная тренировка.			техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	Осуществлять судейство игры. Р: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
21.	Совершенствование ранее изученного в в/б. Учебная игра.	1			
22.	Повторная тренировка.	1			

23.	Повторная тренировка.	1				
24.	Совершенствование приема мяча, передач, нападающего удара. Учебная игра.	1				
25.	Транспортировка пострадавшего на лыжах.	1				
26.	Лыжная гонка 5 км.	1				
27.	Учебная игра в волейбол.	1				
28.	Кросс-поход.	1				
29.	Кросс-поход.	1				
30.	Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	1				
			Раздел «Волейбо	л, плавание». 1	1 часов	
1.	Учебная игра в волейбол. Плавание: Физическая культура и олимпийское движение в России	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	P: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.
2.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование ранее пройденных элементов. Учебная игра. Плавание: Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Толкание и буксировка плывущего предмета (имитация упр).	1			выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	П: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверст-
3.	Разучивание отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком в непосредственной близости от нее. Учебная игра. Плавание: Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание и скольжение. Навыки в плавании (имитация упр). Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.	1			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой	никами. Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.
	учеоная игра. Плавание: Плавание на груди и спине				деятельности, используют игровые	Описывать технику игровых

5.	вольным стилем. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде(имитация упр). Совершенствование отбивания мяча в	1	действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	действий и приемов волейбола. Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов,
	прыжке через сетку кулаком. Разучивание приема мяча в падении. Учебная игра. Плавание: Подготовка места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.		воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверст-
6.	Совершенствование отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком. Разучивание приема мяча в падении. Разучивание взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	1	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	никами. Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов.
7.	Совершенствование изученного. Учебная игра.	1	Определять степень утомления организма во время игровой	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе сов-
8.	ОРУ в парах с сопротивлением. Контроль отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии, прием в падении. Учебная игра.	1	деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых	местного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
9.	Контроль приема в падении. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	1	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
10.	Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	1	ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости
11.	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра. Подбор упр и составление комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Коррекции осанки и телосложения.	1	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в	от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры. Р: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов,

					самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
			Раздел «Лёгкая ат	глетика» и «Фут	бол». 17 часов	
1.	Совершенствование прыжка в высоту способ перешагиванием. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физ. развитием, подготовленностью.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Р: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; П: формирование понимания
2.	Гигиена занятий в жаркую погоду. ОРУ со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту.	1			устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
3.	Контроль прыжка в высоту способ перешагиванием. Совершенствование бега 100м с низкого старта.	1			техники игровых приёмов и действий, соблюдают	К: обсуждение содержания и результатов совместной дея- тельности, добросовестное
4.	Специальные беговые упражнения. Совершенствование бега 100м с низкого старта.	1			правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых	выполнение учебных заданий; Р: включать беговые упражнения в различные формы заня-
5.	Интервальная тренировка. Подвижные игры. ВФСК ГТО.	1			действий и приемов, варьируют ее в зависимости	тий физической культурой. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых
6.	Специальные беговые упражнения. Совершенствование бега 100м с низкого старта. Техника безопасности во время занятий футболом.	1			от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со	упражнений и метания мяча. К: соблюдать правила без- опасности. Проявление уважи- тельного отношения к окру- жающим,

7.	Специальные прыжковые, беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль бег 100 м с низкого старта. Футбол: передвижения, остановки, повороты, стойки. Передача мяча. Ведение мяча.	1	сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделируют тактику	Р: организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополне-
8.	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метание гранаты 700 г (500 г). Футбол обыгрыш сближающихся противников. Использование корпуса.	1	освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости	ния и изменения в выполнение упражнений П: осуществление судейства соревнований;
9.	Переменная тренировка. Подвижные игры. Футбол: Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1	от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные	К: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метание гранаты 700 г (500 г). Футбол: вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Финты.	1	занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении об-
11.	Контроль прыжка в длину с разбега, совершенствование метания гранаты. Метание гранаты в цель.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к	щих целей при совместной деятельности.
12.	Контроль метание гранаты 700 г (500 г). Футбол: Правила соревнований по футболу. Игра по правилам.	1	сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень	
13.	Метание гранаты в цель. Бег на выносливость 3000 м (2000м). Л/а круговая эстафета.	1	утомления организма во время игровой деятельности,	
14.	Метание гранаты в цель. Игра в футбол.	1	используют во время действия футбола для	
15.	Контроль бег 3000 м (2000м).	1	комплексного развития физических способностей.	
16.	Л/а круговая эстафета.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на	
17.	Футбол: технико – тактические действия и приемы игры в футбол.	1	открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	

Проекты

10 класс

Раздел	Название проекта
Информационный	«Системы закаливания организма»
Исследовательский	Сердце и физическая работоспособность
Творческий	Кто самый здоровый в классе?
Социальный	«Хоккейный клуб «Строитель»

11 КЛАСС

No	Темы,	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся			
	раскрывающие данный раздел программы				(Отдельно все личності предме	ные, метапредметные и тные)		
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно				
	Раздел «Легкая атлетика». 13 часов							
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях	Р: рациональное планирование учебной деятельности; К: ведение диалога в доброже-		

2.	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1		физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и	лательной и открытой форме, проявление к собеседнику
	Современные Олимпийские игры.			используют простейшие приёмы и	
3.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1		правила оказания первой помощи	ния;
				при травмах.	П: обретение знания по исто-
4.	Совершенствование метания гранаты 700	1		Походы проводиться не менее	рии и развитию спорта и
7.	г (500 г), бег на короткие дистанции.	1		четырех походов в год. Один	олимпийского движения, о
	Контроль бег 100 м, совершенствование	1		поход продолжительный не менее	
5.	метания гранаты 700 г (500 г). Бег на	1		двух дней в полевых условиях.	укрепление мира и дружбы
	выносливость 1000м.			Определяют азимут на открытой и	
6.	Совершенствование метания гранаты 700	1		закрытой местности, используют	культуры общения и взаимо-
0.	г (500 г).	1		топографические карты, траверс,	действия в процессе занятий
	Подготовка к занятиям ФК.			спуск по склону с альпенштоком,	физкультурой;
7.	Совершенствование метания гранаты 700	1	1	страховка и самостраховка, перваз	
/.	г (500 г). Бег на выносливость 3000м без	1	1	помощь, транспортировка	занятий физкультурой для
	учета времени.			пострадавшего, преодоление	профилактики психического и
8.	Контроль метания гранаты 700 г (500 г).	1		препятствий.	физического утомления;
0.	Организация и проведение пеших	1		Раскрывают основы обучения	П: формирование понимания
	туристических походов. Требования			технике двигательных действий и	физкультуры как средства ор-
	безопасности и бережного отношения к			используют правила её освоения в	
	природе.			самостоятельных занятиях.	жизни, профилактики вредных
9.	Легкоатлетическая круговая эстафета.	1		Обосновывают положительное	привычек.
9.	этегкоитлети теския круговия эстифети.	1		влияние занятий физическими	К: обсуждение содержания и
1.0	Г 1000 П/	1		упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь	результатов совместной деятельности. Добросовестное
10.	Бег на выносливость 1000м. Л/а полоса	1		между развитием физических	выполнение учебных заданий;
	препятствий.			способностей и основных систем	Р: организация места занятий
11.	Контроль бег 1000 м.	1		организма	и обеспечение их безопасно-
				———— Раскрывают историю	сти; формулировать и удержи-
12.	Легкоатлетическая круговая эстафета.	1		возникновения и формирования	вать учебную задачу, контроль
12.	Футбол.			физической культуры.	и самоконтроль- сличать спо-
13.	Контроль бег 3000м.	1		Описывать технику выполнения	соб действия и его результат;
13.	Komposis oci 5000m.	1		беговых упражнений, осваивают	коррекция-вносить дополне-
				её самостоятельно, выявляют и	ния и изменения в выполнение
		1		устраняют характерные ошибки в	упражнений
				процессе освоения.	П: осуществление судейства
				Демонстрируют вариативное	соревнований;
				выполнение беговых упражнений.	К: взаимодействие-вести уст-
		1		Применяют беговые упражнения	ный диалог, строить понятные
		1		для развития соответствующих	для партнёра высказывания
				физических качеств, выбирают	управление своими эмоция-
		1		индивидуальный режим	ми; проявление уважительного
		1	l		, <u>, , ,</u>

		физической нагрузки,	отношения к окружающим,
		контролируют её по частоте	проявление культуры взаимо-
		сердечных сокращений.	действия, терпимости и толе-
		Взаимодействуют со	рантности в достижении об-
		сверстниками в процессе	щих целей при совместной
		совместного освоения беговых	деятельности
		упражнений, соблюдают правила	Р: включать беговые упражне-
		безопасности.	ния в различные формы заня-
		Взаимодействуют со	тий физической культурой.
		сверстниками в процессе	П: демонстрировать вариатив-
		совместного освоения беговых	ное выполнение прыжковых
		упражнений, соблюдают правила	упражнений и метания мяча.
		безопасности.	К: соблюдать правила без-
		Демонстрируют вариативное	опасности.
		выполнение метательных	проявление уважительного
		упражнений.	отношения к окружающим,
		Применяют метательные	Р: преодоление трудностей,
		упражнения для развития	выполнение учебных заданий
		соответствующих физических	по технической и физической
		способностей. Взаимодействуют	подготовке в полном объеме;
		со сверстниками в процессе	П: демонстрировать вариатив-
		совместного освоения	ное выполнение беговых
		метательных упражнений,	упражнений и метания мяча
		соблюдают правила безопасности.	К: проявление дисциплиниро-
		Демонстрировать технику метания	ванности и уважительного от-
		малого мяча на дальность с трёх	ношения к сопернику в усло-
		шагов разбега в стандартных	виях игровой и соревнователь-
		условиях и в соответствии с	ной деятельности:
		образцом эталонной техники в	постижение жизненно важных
		соревновательной деятельности.	двигательных умений в соот-
		Применяют разученные	ветствии с их целесообразно-
			стью и эстетической привлека-
		упражнения для развития	*
		выносливости.	тельностью
		Применяют разученные	Р:формулировать учебную
		упражнения для развития	задачу.
		скоростно-силовых способностей.	П: определять, где применя-
		Применяют разученные	ются действия с мячом
		упражнения для развития	К: задавать вопросы, управле-
		скоростных способностей	ние коммуникацией-
		Раскрывают значение	координировать и принимать
		легкоатлетических упражнений	различные позиции во взаимо-
		для укрепления здоровья и	действии постижение жизнен-

				развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих знаний. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.	ний в соответствии с их целе- сообразностью и эстетической привлекательностью Р: включать беговые упражне- ния в различные формы заня- тий физической культурой. П: аргументированное ведение диалога по основам организа- ции и проведению подвижных игр; К: взаимодействовать со сверстниками в процессе сов- местного освоения бега на вы- носливость по дистанции, управление своими эмоциями; Р: определять общую цель и пути её достижения; прогнози- рование-предвосхищать ре- зультат П: выбирать более эффектив- ные способы решения, контро- лировать и оценивать процес- сии результат своей деятель- ности. — К: формулировать свои за- труднения управление своими эмоция- ми; описывать технику бега на выносливость осваивать само- стоятельно.
			Раздел «Баскетбол». 1	4 часов	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.	1		Описывают технику изучаемых	Р: применять правила подбора
	Совершенствование ловли высоко			игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	одежды для занятий баскетбо-
				і осваивают их самостоятельно.	лом.
2.	летящих мячей. Совершенствование ведения мяча в	1		выявляя и устраняя типичные	П: моделировать технику иг-

	игра.		Взаимодействуют со сверстниками	К: взаимодействовать со
	Организация и планирование		в процессе совместного освоения	сверстниками в процессе сов-
	самостоятельных занятий по развитию		техники игровых приёмов и	местного освоения техниче-
	физических качеств.		действий, соблюдают правила	ский действий, проявление
3.	Совершенствование ловли высоко	1	безопасности.	бережного отношения к соб-
	летящих мячей, броска после отскока от		Моделируют технику освоенных	ственному здоровью и здоро-
	щита. Учебная игра.		игровых действий и приёмов,	вью окружающих; осваивать
4.	Совершенствование броска после	1	варьируют её в зависимости от	технику игровых действий и
	ведения. Комбинации из изученных		ситуаций и условий, возникающих	приемов самостоятельно.
	элементов. Учебная игра.		в процессе игровой деятельности.	Р: использовать игру баскет-
5.	Совершенствование ранее изученного.	1	Моделируют технику освоенных	бол в организации активного
	Учебная игра.		игровых действий и приёмов,	отдыха.
6.	ОРУ с баскетбольными мячами.		варьируют её в зависимости от	П: моделировать технику иг-
0.	Разучивание «личной защиты». Учебная		ситуаций и условий, возникающих	ровых действий и приемов.
	игра.		в процессе игровой деятельности.	К: взаимодействовать со
7	Контроль комбинации из изученных	1	Взаимодействуют со сверстниками	сверстниками в процессе сов-
7.	элементов (баскетбольная полоса	1	в процессе совместного освоения	местного освоения техниче-
	препятствий). Разучивание «зонной		тактики игровых действий,	ский действий проявление
	препятствии). Газучивание «зонной защиты». Учебная игра.		соблюдают правила безопасности.	ответственного отношения к
8.	Совершенствование «личной», «зонной»	1	Моделируют тактику освоенных	порученному делу, осознанной
8.	защиты. Учебная игра.	1	игровых действий, варьируют её в	дисциплинированности и го-
	-		зависимости от ситуаций и	товности отстаивать собствен-
9.	Совершенствование «личной», «зонной»	1	условий, возникающих в процессе	ные позиции, отвечать за ре-
	защиты. Разучивание «быстрого		игровой деятельности.	зультаты собственной дея-
	прорыва». Учебная игра.		Организуют совместные занятия	тельности; вносить корректи-
10.	Совершенствование «личной», «зонной»	1	баскетболом со сверстниками,	вы в выполнение правильных
	защиты, «быстрого прорыва». Учебная		осуществляют судейство игры.	действий упражнений, сличать
	игра.		Выполняют правила игры,	с заданным эталоном-ставить
11.	Совершенствование бросков, «быстрого	1	уважительно относятся к	и формулировать проблемы,
	прорыва». Учебная игра.		сопернику и управляют своими	выбирать эффективные спосо-
12.	Стритбол. Учебная игра в баскетбол.	1	эмоциями.	бы решении- обращаться за
	Индивидуальные комплексы АФК.		Определяют степень утомления	помощью
13.	Стритбол.	1	организма во время игровой	Осваивать технику игровых
13.	Контроль и наблюдение за состоянием	-	деятельности, используют игровые	действий и приемов
	здоровья, физическим развитием,		действия баскетбола для	Р: выполнять учебные дей-
	физической подготовленностью.		комплексного развития	ствия
14.	Первенство по 3-х очковым, штрафным	1	физических способностей.	П: самостоятельно выделять и
17.	броскам. Стритбол.	-	Применяют правила подбора	формулировать познаватель-
	opolium orpinoon		одежды для занятий на открытом	ную цель
			воздухе, используют игру в бас-	К: соблюдение правил игры и
			кетбола средство активного отды-	соревнований проявление
			xa.	инициативы и творчества при

			организации совместных заня-
1			тий физкультурой самостоя-
			тельно.
			Р: вносить коррективы в вы-
			полнение правильных дей-
			ствий упражнений, сличать с
			заданным эталоном
			П: ставить и формулировать
			проблемы, выбирать эффек-
			тивные способы решении-
			К: обращаться за помощью
			проявление бережного отно-
			шения к собственному здоро-
			вью и здоровью окружающих;
			Р: использовать игру баскет-
			бол в организации активного
			отдыха.
			П: моделировать технику иг-
			ровых действий и приемов.
			К: взаимодействовать со
			сверстниками в процессе сов-
			местного освоения техниче-
			ский действий проявление
			ответственного отношения к
			порученному делу
			Р: контроль и анализ эффек-
			тивности занятий по освоению
			новых двигательных действий
			и развитию основных физиче-
			ских качеств
			П: полное и точное формули-
			рование цели и задач совмест-
			ных с другими обучающимися
			К: проявление дисциплиниро-
			ванности и уважительного
			отношения к сопернику в
1			условиях игровой и соревно-
1			вательной деятельности;
			проявление инициативы и
			творчества при организации
			совместных занятий физкуль-
			турой

						Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. К: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
			Раздел «Гимнаст	гика». 20 ча	c	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Круговая тренировка развития физических качеств.	1			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.	П: осуществлять анализ вы- полненных действий; Р: корректировать выполнение
2.	Круговая тренировка развития физических качеств. Комплекс упражнений на гибкость.	1			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа	задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на опре-
3.	ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений на гибкость. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств.	1			разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных	деленном этапе. К: уметь слушать и вступать в диалог проявление активности, стремление к получению новых знаний
4.	Совершенствование кувырков, стойка на голове (м), сед с наклоном, сед углом (д). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			упражнений. Описывают технику подъема переворотом в упор силой. Определяют и выполняют	К: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятель-
5.	Совершенствование стойки на голове. Разучивание переворота в сторону. Разучивание акробатической комбинации.	1			подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой. Описывают технику	ности; П: определение основной и второстепенной информации; Р: оценивать правильность
6.	Опорный прыжок. Совершенствование акробатической комбинации.	1			акробатических упражнений и составляют акробатические	выполнения двигательных действий. Интерес к занятиям

7.	Контроль стойки на голове (м). Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок.	1		комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и	гимнастикой с основами акробатики. Р: овладение способностью
8.	Лазание по канату на скорость (м). Совершенствование акробатической комбинации.	1		акробатические упражнения для развития координационных способностей.	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле-
9.	Контроль акробатической комбинации (м, д). Совершенствование опорного прыжка.	1	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой	ния. П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы,
10.	Совершенствование опорного прыжка.	1		выносливости.	используя свой жизненный опыт и информацию, получен-
11.	Разучивание подъёма силой в упор на перекладине (м). Разучивание перемахов на р/в брусьях (д). Оценка техники осваиваемых упр, способы выявления и устранения технических ошибок.	1		для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. ную на уроке. К: умение общаться и взаимо действовать со сверстниками на принципах взаимоуважени и взаимопомощи, дружбы и толерантности овладение уме ниями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность	ную на уроке. К: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и
12.	Совершенствование подъёма силой в упор на перекладине (м). Совершенствование элементов учебной комбинации на р/в брусьях (д).	1			ниями организовывать здоровье сберегающую жизнедея-
13.	Разучивание учебной комбинации на р/в брусьях (д), на перекладине (м). Измерение резервов организма.	1		время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения для	нии целей и способов дей- ствия, распределения функций и ролей в совместной деятель-
14.	Совершенствование учебной комбинации на р/в брусьях (д), на перекладине (м). Разучивание элементов комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1		организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической и техническо	ности; П: определение основной и второстепенной информации;
15.	Совершенствование изученных элементов уч. комбинаций. Контроль опорного прыжка.	1			выполнения двигательных действий, интерес к занятиям гимнастикой с основами акро-
16.	Разучивание учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время	батики. овладение способностью принимать и сохранять
17.	Контроль уч. комбинации на перекладине (м), р/в брусьях (д). Совершенствование учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1		этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на	цели и задачи учебной дея- тельности, поиска средств ее осуществления. П: добывать новые знания:
18.	Совершенствование учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1		развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности	находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, получен-
19.	Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование учебных комбинаций	1		командира отделения. опыт и информацию, получен ную на уроке.	

20.	на бревне (д), брусьях (м). Подготовка к занятиям физической культуры. Комплекс аэробики. Прыжки через большую скакалку. Организация досуга средствами физической культуры.	1	Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	К: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.
		Раздел «Лыжная подготов	вка (20ч) и волейбол (10ч)». 30 часов	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим занятий, форма одежды.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.
2.	Круговая тренировка физических качеств. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.	1	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	П: моделировать технику действий и приемов волейболиста.
3.	ОРУ с волейбольными мячами совершенствование стоек, передвижений волейболиста.	1	в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные
4.	Совершенствование попеременного - двухшажного хода, одновременного- одношажного хода. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физичесой подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1	безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления	занятия волейболом со сверстниками. Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техниче-
5.	Совершенствование одновременного-бесшажного хода. Равномерная тренировка.	1	организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития	ский действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
6.	Совершенствование передач мяча, прием. Совершенствование подачи по зонам. Учебная игра.	1	физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов,
7.	Контроль попеременного -двухшажного хода, одновременного-одношажного хода.	1	воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила без-

	Измерение резервов организма.		Используют игровые упражнения	опасности.
8.	Совершенствование одновременного –	1	для развития названных	Организовывать совместные
0.	двухшажного хода. Равномерная		координационных способностей.	занятия волейболом со сверст-
	тренировка.		Определять степень утомления	никами.
9.	Совершенствование передач в парах, в	1	организма во время игровой	Р: уважительно относиться к
''	тройках, подача по зонам. Учебная игра.		деятельности, используют игровые	партнеру.
10.	Контроль одновременного - бесшажного	1	действия для развития	П: моделировать технику иг-
10.	хода. Совершенствование	1	выносливости.	ровых действий и приемов.
	одновременного – двухшажного хода.		Определять степень утомления	К: взаимодействовать со
1.1	Контроль одновременного –	1	организма во время игровой	сверстниками в процессе сов-
11.	двухшажного хода. Совершенствование	1	деятельности, используют игровые	местного освоения техниче-
	одновременного – одношажного хода.		действия для развития скоростных	ский действий волейбола.
	Совершенствование спуска со склона с		и скоростно-силовых	Описывать технику игровых
	поворотами.		способностей.	действий и приемов волейбо-
10	Совершенствование ранее изученного.	1	Описывают технику изучаемых	ла.
12.	Учебная игра в волейбол.	1	игровых приёмов и действий,	Р: уважительно относиться к
	-		осваивают их самостоятельно,	сопернику и управлять своими
13.	Контроль одновременного –	1	выявляя и устраняя типичные	Эмоциями.
	одношажного хода. Совершенствование		ошибки.	П: моделировать технику иг-
	спуска со склона с поворотами.		Моделируют технику освоенных	ровых действий и приемов,
	Переменная тренировка.		игровых действий и приёмов,	варьировать ее в зависимости
14.	Совершенствование спуска со склона с	1	варьируют её в зависимости от	от ситуаций и условий, возни-
	торможением. Переменная тренировка.		ситуаций и условий, возникающих	кающих в процессе игрой дея-
15.	Разучивание группового блокирования.	1	в процессе игровой деятельности	тельности.
	Совершенствование подачи. Учебная		Характеризуют технику и тактику	К: взаимодействовать со
	игра.		выполнения соответствующих	сверстниками в процессе сов-
16.	Совершенствование спуска со склона, с	1	игровых двигательных действий.	местного освоения техниче-
	торможением, с поворотами.		Руководствуются правилами	ский действий волейбола.
17.	Лыжная гонка 3 км.	1	техники безопасности. Объясняют	Осуществлять судейство игры.
17.			правила и основы организации	Р: использовать игру волейбол
10	Совершенствование подач, нападающего	1	игры.	в организации активного от- дыха.
18.	удара. Учебная игра.	1	Используют разученные	
			упражнения, подвижные игры и	П: моделировать технику игровых действий и приемов,
19.	Повторная тренировка.	1	игровые задания в	варьировать ее в зависимости
			самостоятельных занятиях при решении задач физической,	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
20.	Повторная тренировка.	1	технической, тактической и	К: соблюдать правила без-
			спортивной подготовки.	опасности.
21.	Совершенствование нападающего удара,	1	Осуществляет самоконтроль за	Организовывать совместные
21.	групповое блокирование. Учебная игра.	-	физической нагрузкой во время	занятия волейболом со сверст-
22	Повторная тренировка.	1	этих занятий.	никами.
22.	повторная тренировка.	1	Организуют со сверстниками	mnawn.
			организуют со сверстниками	
				F2

23.	Повторная тренировка.	1		совместные занятия по подвижным играм и игровым	
24.	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.	1		упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе,	
25.	Лыжная гонка 5 км.	1		существлять помощь в судеистве, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	
26.	Транспортировка пострадавшего.	1			
27.	Совершенствование изученного. Учебная игра.	1			
28.	Кросс-поход.	1			
29.	Кросс-поход.	1			
30.	Возможности системы самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.	1			
			Раздел «Волейбол, плавание».	11 часов	
1.	Плавание: Основные правила проведения соревнований по плаванию. ВФСК ГТО	1		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно,	P: применять правила подбора одежды для занятий плаванием.
2.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование различных передач в волейболе. Учебная игра. Плавание: Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Толкание и буксировка плывущего предмета (имитация упр).	1		выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	П: моделировать технику действий и приемов в плавании. К: соблюдать правила безопасности. Р: организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удержи-
3.	Совершенствование передач, нападающий удар, групповое блокирование. Разучивание взаимодействия игроков задней линии. Плавание: Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание и	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития	вать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать спо- соб действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений

4.	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра. Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде(имитация упр).	1	упражнения для развития координационных способностей. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	К: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
5.	Совершенствование передач, нападающего удара, групповое блокирование. Разучивание взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра. Плавание: Подготовка места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила	1	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	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности.
6.	соревнований, правила судейства. Совершенствование ранее изученного. Разучивание взаимодействия игроков задней и передней линии. Учебная игра.	1	действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р: уважительно относиться к

7.	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.	1		осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся,	партнеру. П: моделировать технику иг-
8.	Контроль группового блокирования.	1		уважительно относятся к	ровых действий и приемов.
0.	Учебная игра.			сопернику и управляют своими	К: взаимодействовать со
9.	Совершенствование взаимодействия	1		эмоциями.	сверстниками в процессе сов-
9.	игроков задней и передней линии.	1		Определяют степень утомления	местного освоения техниче-
	Учебная игра.			организма во время игровой	ский действий волейбола.
10	Совершенствование взаимодействия	1		деятельности, используют игровые	Описывать технику игровых
10.		1		действия волейбола для	действий и приемов волейбо-
	игроков задней и передней линии. Учебная игра.			комплексного развития	ла.
1.1		1		физических способностей.	Р: выполнять правила игры.
11.	Контроль взаимодействия игроков	1		Применяют правила подбора	П: моделировать технику иг-
	передней линии. Контроль			одежды для занятий на открытом	ровых действий и приемов,
	взаимодействия игроков задней и			воздухе, используют игру в	варьировать ее в зависимости
	передней линии. Учебная игра.			волейбол как средство активного	от ситуаций и условий.
				отдыха.	К: соблюдать правила без-
				Используют игровые упражнения	опасности.
				для развития названных	Организовывать совместные
				координационных способностей.	занятия волейболом со сверст-
				Определять степень утомления	никами.
				организма во время игровой	Р: уважительно относиться к
				деятельности, используют игровые	партнеру.
				действия для развития	П: моделировать технику иг-
				выносливости.	ровых действий и приемов.
				Определять степень утомления	К: взаимодействовать со
				организма во время игровой	сверстниками в процессе сов-
				деятельности, используют игровые	местного освоения техниче-
				действия для развития скоростных	ский действий волейбола.
				и скоростно-силовых	Описывать технику игровых
				способностей.	действий и приемов волейбо-
1				Описывают технику изучаемых	ла.
				игровых приёмов и действий,	Р: уважительно относиться к
1				осваивают их самостоятельно,	сопернику и управлять своими
				выявляя и устраняя типичные	эмоциями.
				ошибки.	П: моделировать технику иг-
1				Моделируют технику освоенных	ровых действий и приемов,
1				игровых действий и приёмов,	варьировать ее в зависимости
				варьируют её в зависимости от	от ситуаций и условий, возни-
1				ситуаций и условий, возникающих	кающих в процессе игрой дея-
				в процессе игровой деятельности	тельности.
1				Характеризуют технику и тактику	К: взаимодействовать со
1				выполнения соответствующих	сверстниками в процессе сов-
			<u>.</u>	•	•

					игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	местного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры. Р: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
			Раздел «Лёгкая атл	іетика» и «Фут	гоол». 11 часов	
1.	Совершенствование прыжка в высоту способ перешагиванием. Учебная игра в волейбол. ОРУ с гимнастической скакалкой.	1			Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: применять беговые и
۷.	Совершенствование прыжка в высоту способ перешагиванием.	1			самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качест к: взаимодействовать со сверстниками в процессе со местного освоения беговых упражнений. Проявление ув жительного отношения к окружающим, П: демонстрировать вариати ное выполнение беговых упражнений и метания мяча	прыжковые упражнения для развития физических качеств.
3.	Специальные беговые, специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способ перешагиванием.	1		1		сверстниками в процессе сов-
4.	Контроль прыжка в высоту способ перешагиванием.	1				окружающим,
5.	Совершенствование бег 100 м с низкого старта. Бег на выносливость 3000м (2000м). Техника безопасности во время занятий	1				

6.	футболом. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Совершенствование бега на короткие дистанции. Футбол: передача мяча в парах. Игра головой. Технические действия без мяча.	1		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	ванности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности: постижение жизненно важных двигательных умений в соот-
7.	Контроль бег на 100 м с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Выполнение нормативов ГТО.	1	1	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	ветствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.
8.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания гранаты 700г (500 г). Бег на выносливость 3000м (2000м). Футбол: ведение мяча. Использование корпуса. Подтягивание (м). Сгибание разгибание рук в упоре лежа (д). Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1		соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития	
9.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания гранаты 700г (500 г). Круговая эстафета. Футбол: финты. Учебная игра. Прыжок в длину с места. Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1		соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	
10.	Контроль прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания гранаты 700г (500 г). Футбол: технико – тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Наклон вперёд (гибкость). Зачет. Выполнение нормативов ГТО.	1		метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов	
11.	Контроль метания гранаты 700г (500 г). Футбол: Правила соревнований по футболу. Игра по правилам.	1		разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные	

	упражнения для развития
	скоростно-силовых
	способностей.
	Применяют разученные
	упражнения для развития
	скоростных способностей
	Раскрывают значение
	легкоатлетических
	упражнений для укрепления
	здоровья и основных систем
	организма и для развития
	физических способностей.
	Осваивают упражнения для
	организации
	самостоятельных
	тренировок.
	Раскрывают понятия
	техники выполнения
	легкоатлетических
	упражнений и правил
	соревнований.
	Используют название
	упражнения в
	самостоятельных занятиях
	при решении задач
	физической и технической
	подготовки.
	Осуществляют
	самоконтроль за физической
	нагрузкой во время этих
	знаний.
	Раскрывают понятия
	техники выполнения
	легкоатлетических
	упражнений и правил
	\(\sigma \cdot

самоконтроля, гигиены и
соревнований.
Составляют совместно с
учителем простейшие
комбинации упражнений,
направленные на развитие
соответствующих
физических способностей.
Измеряют результаты,
помогают их оценивать и
проводить соревнования.
Оказывают помощь в
подготовке мест проведения
занятий.
Соблюдают правила
соревнований.

Проекты

11 класс

Раздел	Название проекта
Информационный	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Исследовательский	«Адаптивная физическая культура при нарушении опорнодвигательного аппарата»
Творческий	ЗОЖ – это модно!
Социальный	Что должен знать юный спортсмен о допинге?