

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования

город Краснодар гимназия № 33 имени Героя Советского Союза Ф. А. Лузана

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МАОУ гимназии № 33 МО г. Краснодар  
от 30.08.2023 года протокол №1  
Председатель И.Ф. Долголенко  
Подпись Ф.И.О.руководителя ОУ

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс, модуль)

**Уровень образования (класс)** 10-11 класс, среднее общее  
(основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов** 136

**Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы:**

Гармаш Наталья Борисовна, учитель физической культуры МБОУ  
гимназии № 33

**Программа разработана в соответствии :** ФГОС СОО  
(указать ФГОС)

**с учетом** Примерной основной образовательной программы среднего общего образования,

авторские программы: «Физическая культура». Примерные рабочие программы

М.Я. Виленского, В.И. Ляха.; примерной программой учебного предмета

«Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих

программу НОО, ООО и СОО С.Е. Табакова, Е.В. Ломакин.

**с учетом УМК** В.И. Ляха., М.: Просвещение, 2019г.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

В соответствии, с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

**Гражданское воспитание:** формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о социальной справедливости и свободе; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

**Патриотическое воспитание:** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; готовность к служению Отечеству, его защите; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке; готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов.

**Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:** 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; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований

**Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания):** формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта; умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**Ценности научного познания:** навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:** 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; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**Экологическое воспитание:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

## **Предметные результаты**

***В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:***

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Основы знаний.**

#### ***Выпускник научится:***

▪ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек<sup>1</sup>;

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

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

▪ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

---

<sup>1</sup> Подчеркиванием выделены элементы содержания, относящиеся к результатам, которым обучающиеся «получают возможность научиться», «научится», в соответствии с примерной ООП СОО.

▪ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

▪ использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

▪ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

▪ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

▪ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

▪ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

▪ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

▪ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

▪ *характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;*

▪ *характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;*

▪ *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

▪ *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

▪ *давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;*

▪ *характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

***Выпускник научится:***

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

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

▪ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

▪ составлять комплексы физических упражнений различной направленности: оздоровительной, тренирующей и корригирующей, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

▪ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

▪ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

▪ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

▪ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

▪ 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;

▪ *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;*

▪ *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

▪ *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Выпускник научится:**

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

▪ практически использовать приемы защиты и самообороны;

▪ 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);

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приёмы в волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**



В связи с участием школы во всероссийский образовательный проект «Самбо – в школу» в рабочую программу включен модуль «Самбо». Содержание модуля и распределение часов на его изучение соответствует примерной рабочей программе «Физическая культура» (авторы Табаков С.Е., Ломакина Е.В.). В 10 классе – модуль, а в 11 классе 3 уроком или 2 урока + 1 урок внеурочное занятие.

Из рабочей программы по сравнению с авторской и примерной исключены такие разделы как «Лыжные гонки» и «Плавание». Это связано с тем, что Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ, а в школе отсутствует плавательный бассейн.

Модули легкая атлетика и самбо изучается двумя блоками (это связано с климатическими особенностями Краснодарского края и материально-технической базой учреждения). Основы знаний также изучаются двумя блоками (3 и 4 часа соответственно) в 10 и 11 классах. Это связано с тем, что предмет имеет практическую направленность и нецелесообразно давать большое количество теоретических уроков, идущих подряд.

Модуль «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» изучаются в виде: домашних заданий, заданий на уроках близких к данной тематике, самостоятельной работы (по итогам которой дети оформляют рефераты, доклады, проектные работы и т. д.)

**Таблица распределение учебного времени  
на различные виды программного материала (сетка часов)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		10 класс	11 класс	Всего
1	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
2	<b>Модуль 1. Легкая атлетика</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>45</b>
3	<b>Модуль 2. Самбо/Гимнастика</b>	<b>33</b>	<b>16</b>	<b>49</b>
3.1	<i>Гимнастика</i>	19	16	35
3.2	<i>Самбо</i>	14	-	14
4	<b>Модуль 3. Спортивные игры</b>	<b>37</b>	<b>28</b>	<b>65</b>
4.1	<i>Волейбол</i>	20	16	36
4.2	<i>Баскетбол</i>	17	12	29
	<b>ВСЕГО</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>170</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

**Знания о физической культуре (Физическая культура и здоровый образ жизни)**

### ***Социокультурные основы.***

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации (*теоретический материал*). Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Современное состояние физической культуры и спорта в России<sup>2</sup>.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

### ***Психолого-педагогические основы.***

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Формы организации занятий физической культурой.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

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

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта (*в каждом изучаемом практическом модуле*).

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий (*в гимнастике и легкой атлетике -II класс; развитие физических качеств во всех модулях программы*).

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

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

---

<sup>2</sup> Подчеркиванием выделены элементы содержания в соответствии с примерной ООП СОО.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.

### ***Медико-биологические основы.***

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Основы биомеханики упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Адаптивная физическая культура.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

***Закрепление навыков закаливания.*** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

***Закрепление приёмов саморегуляции.*** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги (*Самостоятельные занятия*).

***Закрепление приёмов самоконтроля.*** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** (содержание данного раздела в тематическом планировании содержится в всех модулях программного материала)

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса (*самостоятельные занятия*).

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

#### **Прикладная физкультурная деятельность.**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

#### **Физическое совершенствование.**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

**Гимнастика:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов; акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).

**Самбо:** повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки; совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях; совершенствование приёмов самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки; ознакомление и разучивание приёмов самозащиты.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность; бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол); технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

**Спортивные единоборств:** техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки; совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Прикладная физическая подготовка:** полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания образовательной организации, в которой отражены основные направления воспитательной деятельности.

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2013).

#### 10 класс

№ п/п	Модули и разделы	Темы	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся (универсальные учебные действия)	Основные виды воспитательной деятельности
				10 класс		
<b><u>Физическая культура и здоровый образ жизни</u></b>						
1	<b>Знания о физической культуре (7 часов)</b>	1.Правовые основы физической культуры и спорта. <i>(теоретический материал).</i>	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.); закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 2012 г.); «Об основах охраны здоровья граждан РФ» (2011); «Об основах туристической деятельности» (1996).	1	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании», «Об основах туристической деятельности», «Об основах охраны здоровья граждан РФ».	1,2,3,5,6
		2.Понятие о физической культуре личности <i>(теоретический материал).</i>	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и	1	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия, ценностные ориентации и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.	1,2,3,5,6

		формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.			
	3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья <i>(теоретический материал).</i>	<p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.</p>	1	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. Составляют комплексы упражнений при различных заболеваниях	1,3,5,6
	4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых	1	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-	5,6,7

	физическими упражнениями (теоретический материал).	индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.		гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	
	5.Основные формы и виды физических упражнений.	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей). Ведение дневника спортсмена (дневника самоконтроля) Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.	1	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества. Характеризуют различия между соревновательной и тренировочной нагрузкой.	5,6
	6.Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье. Формы организации занятий физической культурой.	1	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во	5,6



		<i>(теоретический материал).</i>			внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры	
		7.Адаптивная физическая культура <i>(теоретический материал).</i>	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.	1	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр. Составляют комплексы упражнений при различных заболеваниях.	5,6
<b>Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности</b>						
2	<b>Модуль 3. Спортивные игры Баскетбол (17 часов)</b>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (передача мяча одной рукой снизу; ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой).	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам	5,6

					игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	4	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6

		Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
		Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений).	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.	-	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.  <i>(Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм).</i>	5,6
		Развитие выносливости.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.	-	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости.	5,6

		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	-	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	5,6
		Углубление знаний о спортивных играх.	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	-	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	5,6
		Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и	-	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм,	5,6,7

			дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.		осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.	
3	<b>Модуль 3. Спортивные игры Волейбол (20 часов)</b>	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек и передачи, и приема мяча.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приёма и передачи мяча.	4	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема и передачи мяча; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек, приема и передачи; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование техники подачи мяча.	Варианты подачи мяча.	4	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	4	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам	5,6

					игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	4	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	4	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
		Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференциро-	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями др.; варианты круговой тренировки,	-	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.  <i>(Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм).</i>	5,6

		вание силовых, пространственных и временных параметров движений).	комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.			
		Развитие выносливости.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.	-	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости.	5,6
		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	-	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	5,6
		Углубление знаний о спортивных играх (теоретический материал).	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по	-	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	5,6

			волейболу. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.				
		Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.		-	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр	5,6
4	<b>Модуль 2. Самбо Гимнастика (19 часов)</b>	Совершенствование строевых упражнений.	Юноши	Девушки	2	Чётко выполняют строевые упражнения.	1,5,6
			Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.				
		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), упражнения с предметами, гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами.	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами.	3	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.



	Освоение и совершенствование висов и упоров.	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.	5	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	5,6
	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см.	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	3	Описывают технику данных упражнений.	5,6
	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину,	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	6	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	4,5,6

		высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.				
	Развитие координационных способностей.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.		-	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	4,5,6
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	-	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	5,6
	Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.		-	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	5,6
	Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром,		-	Используют данные упражнения для развития гибкости.	4,5,6

			акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.			
		Знания (теоретический материал).	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	-	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	5,6
		Самостоятельные занятия.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	-	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.	5,6,7
		Овладение организаторскими умениями.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по гимнастике. Особенности самостоятельной подготовки к участию в соревнованиях.	-	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	5,6,7
<b>5</b>	<b>Самбо. (14 часов)</b>	Специально-подготовительные упражнения.	Повторение 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.	4	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	5,6

		Техническая подготовка.	Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. <i>Самозащита</i> Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.	8	При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания). Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.	5,6
		Тактическая подготовка.	Игры-задания. Учебная схватка. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	В процессе урока	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	5,6
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	5,6
		Основы знаний	Основы биомеханики упражнений самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности.	В процессе урока	Знать основы биомеханики упражнений самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	5,6,7
			Юноши   Девушки			
6	<b>Модуль 1. Лёгкая атлетика. (32 часа)</b>	Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 30, 60, 100 м, эстафетный бег.	7	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые	5,6

					упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
	Совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 1000, 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 1000, 2000 м.	11	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.		2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5,6

					Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.		2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в	3	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей,	5,6

			гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15м,	горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14м Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния.		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
	Развитие выносливости.	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Длительный бег до 20 мин.	-	Используют данные упражнения для развития выносливости.	5,6	
	Развитие скоростно-силовых способностей.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.					
	Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.		-	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	5,6	
	Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.		-	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.	5,6	
	Развитие координационных способностей.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через		-	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.	4,5,6	

		препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками полосы препятствий;			
	Знания.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Комплекс ГТО.	-	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	5,6
	Самостоятельные занятия.	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	-	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	5,6,7
	Совершенствование организаторских умений.	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по легкой атлетике. Особенности самостоятельной подготовки к участию в соревнованиях.	-	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	5,6,7



7	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Как правильно тренироваться.	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья).	-	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля	5,6,7
		Утренняя гимнастика.	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	-	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания.	4,5,6
		Совершенствуйте координационные способности.	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта.	-	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности.	4,5,6
		Ритмическая гимнастика для девушек.	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения.	-	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.	4,5,6
		Атлетическая гимнастика для юношей.	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная	-	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и	5,6

			система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.		сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики.	
		Оздоровительный бег.	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.	-	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.	5,6
		Рефераты и итоговые работы.		-	По итогам изучения каждого из модулей готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11. классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.	5,6,7

### 11 класс

№ п/п	Модули и разделы	Темы	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся (универсальные учебные действия)	Основные виды воспитательной деятельности
				11 класс		
<b><u>Физическая культура и здоровый образ жизни</u></b>						
1	<b>Основы знаний о физической культуре. (4 часа)</b>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок. Система индивидуальных	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по	1	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних	5,6

	занятий оздоровительной и тренировочной направленности.  Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб. Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.	
	Основы организации двигательного режима.	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	1	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.	5,6,7
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		Анализируют правовые основы введения и реализации комплекса ГТО, государственные требования к уровню подготовки населения. Характеризуют обязательную и вариативную части комплекса. Готовят доклад.	1,5,6,7
	Организация и проведение спортивно-массовых	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и	1	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о	1,3,5,6

	соревнований. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	проведение. Командные и лично-командные соревнования. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.		соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). Готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе».	
	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения <i>(теоретический материал)</i> .	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. Социальная направленность и формы организации.		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.	1,3,5,6
	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. <i>(теоретический материал)</i>	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.		Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования.	5,6
	Способы регулирования массы тела человека.	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.		Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и	5,6

					перечисляют основные средства в профилактике ожирения.	
		Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. <i>(теоретический материал)</i>	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения анаболических препаратов. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.		Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему. Раскрывают особенности профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта. Раскрывают основные направления по профилактике вредных привычек.	5,6
		Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений и фитнес программы.	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика) и т.д. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады.	4,5,6

		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности <i>(теоретический материал)</i>	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры, закаливающие процедуры (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), элементы йоги.		Сравнивают достоинства и ограничения в применении оздоровительных мероприятий различной направленности. Анализируют их влияние на повышение работоспособности организма и его восстановление после физических нагрузок. Ищут информацию и готовят доклады.	5,6,7
<b>Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности</b>						
2	<b>Модуль 3. Спортивные игры. Баскетбол. (12 часов)</b>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (передача мяча одной рукой снизу; ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой).	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5,6
		Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения	5,6

					мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
	Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6	
	Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6	
	Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и	5,6	

					условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	5,6
		Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений).	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.	-	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.  <i>(Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм).</i>	5,6



	Развитие выносливости.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 2 с до 18 мин.	-	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости.	5,6
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	-	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	5,6
	Углубление знаний о спортивных играх.	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	-	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	5,6
	Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные	-	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным	5,6,7

			игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.		играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.	
3	<b>Модуль 3. Спортивные игры Волейбол (16 часов)</b>	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек и передачи и приема мяча.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты техники приёма и передачи мяча.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема и передачи мяча; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек, приема и передачи; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование техники подачи мяча.	Варианты подачи мяча.	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и	5,6

				действий; соблюдают правила безопасности.	
	Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	4	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	5,6
	Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5,6
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	2	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	5,6

	<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений).</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.</p>	-	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p><i>(Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм).</i></p>	4,5,6
	<p>Развитие выносливости.</p>	<p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.</p>	-	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости.</p>	5,6
	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	-	<p>Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	5,6

		Углубление знаний о спортивных играх.	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	-	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	5,6
		Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.	-	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.	5,6,7
4	<b>Модуль 2. Гимнастика. (16 часов)</b>	Совершенствование строевых упражнений.	Юноши	Девушки		
			Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		2	Чётко выполняют строевые упражнения.
		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		2	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с
Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг),	Комбинации упражнений с					

		упражнения с предметами гантелями (до 8 кг), гириями (16 кг), штангой.	обручами, скакалкой, мячами.		предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.	
	Освоение и совершенствование висов и упоров.	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.	4	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	5,6
	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см.	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	3	Описывают технику данных упражнений.	5,6
	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	5	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из изученных упражнений.	4,5,6

			стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.			
	Развитие координационных способностей.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.		-	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	4,5,6
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	-	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	5,6

	Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	-	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	5,6
	Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	-	Используют данные упражнения для развития гибкости.	4,5,6
	Знания.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Основы начальной военной физической подготовки.	-	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	5,6
	Самостоятельные занятия.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	-	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	5,6,7
	Овладение организаторскими умениями.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	-	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности	5,6,7



					командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.		
			Юноши	Девушки			
5	<b>Модуль 1. Лёгкая атлетика (20 часов)</b>	Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 30, 60, 100 м, эстафетный бег.		6	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 1000, 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 1000, 2000 м.	7	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.	2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния</p>	3	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической	5,6

		<p>Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15м, Бросок набивного мяча (3 кг).</p>	<p>12-14м Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг).</p>		<p>нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
	Развитие выносливости.	<p>Длительный бег до 25 мин, кросс по пересеченной местности, бег с препятствиями, бег гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Длительный бег до 20 мин.</p>	-	<p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p>	5,6
	Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>		-	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	5,6
	Развитие скоростных способностей.	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>		-	<p>Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.</p>	5,6

	Развитие координационных способностей.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Упражнения прикладной физической культуры.	-	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.	4,5,6
	Знания.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Комплекс ГТО. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Основы начальной военной физической подготовки.	-	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	5,6
	Самостоятельные занятия.	Тренировка в оздоровительной ходьбе и беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	-	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	5,6,7

		Совершенствование организаторских умений.	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.	-	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	5,6,7
		Знания.	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.		Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.	5,6
6	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Самомассаж. Банные процедуры.	Сеансы самомассажа. Банные процедуры.		Использует разученные сеансы самомассажа для снятия утомления, снижения умственной и физической усталости.	5,6
		Аутотренинг и релаксация.	Сеансы аутотренинга и релаксации. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.		Используют разученные сеансы во время самостоятельных занятий и для управления и контроля своих физических и психических состояний.	5,6
		Дартс.	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры.		Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах.	5,6

	Ритмическая гимнастика для девушек.	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения.		Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.	4,5,6
	Атлетическая Гимнастика для юношей.	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.		Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики.	5,6
	Оздоровительный бег.	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях		Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.	5,6
	Аэробика.	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы регулирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики.		Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений.	4,5,6
	Роликовые коньки.	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь. Основные технические приемы.		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Составляют комплексы упражнений.	5,6
	Рефераты и итоговые работы.			По итогам изучения каждого из модулей готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10	5,6

					и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.	
--	--	--	--	--	---	--

В колонке «Основные направления воспитательной деятельности» через запятую указаны номера направлений из перечня основных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания гимназии.

**Основные направления воспитательной деятельности:**

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;
3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание);
5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
8. Экологическое воспитание.

**СОГЛАСОВАНО**

протокол заседания  
методического объединения  
учителей ИЗО, ОБЖ, музыки,  
физической культуры и технологии  
МАОУ гимназии № 33  
от «29» августа 2023 № 1

\_\_\_\_\_ Гармаш Н.Б.  
Подпись руководителя МО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ Т.М.Сычева

«29» августа 2023 г.