Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №21
с углубленным изучением немецкого языка»
«Немечкывпыдісяньвелöдан 21 №-а шöр школа»
муниципальнöйвелöдан учреждение

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УР
_____(Габова Е.И.)
«30» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 21
_____(Абдрафикова Т.В
«31» августа 2020 г.

Дело № 02-06

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета в соответствии с учебным планом)

Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности

предметная область

Уровень общего образования - среднее общее образование

Срок реализации 2 года

Сыктывкар 2020

1. Пояснительная записка

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

ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от
17.05.2012 г. № 413 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645; от 31.12.2015
№ 1578; от 29.06.2017 № 613).

На основе:

Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного
общего образования МАОУ «СОШ№21 с углублённым изучением немецкого языка» г. Сыктывкара; с учетом программ, включённых в её структуру.

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

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

В соответствии с требованиями **ФГОС СОО общей целью** образования в области физиеской культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей
в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических
качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового
образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в

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

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

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

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

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

В соответствии с требованиями ФГОС СОО целями изучения курса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является:

- владение основными доступными методами научного познания, используемыми в предмете физическая культура: наблюдение, описание, измерение, эксперимент; умение обрабатывать результаты измерений, обнаруживать зависимость между упражнениями и изменениями в организме человека, объяснять полученные результаты и делать выводы;

- владение доступными методами самостоятельного планирования и проведения экспериментов, описания и анализа полученной измерительной информации, определения достоверности полученного результата;

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

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

При организации развития УУД учащихся реализуются подходы, изложенные в Про-
грамме развития УУД ООП СОО.

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

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

Вид проекта	10 класс	11 класс
Информационный	«Системы закаливания организма»	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
Исследовательский	Сердце и физическая работоспособность.	«Адаптивная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата»
Творческий	Кто самый здоровый в классе?	ЗОЖ - это модно!
Социальный	«Хоккейный клуб «Строи-тель»	Что должен знать юный спортсмен о допинге?

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

результатов.

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

10 класс – 108 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю (включая 1 неделю 11 класса);

11 класс - 102 учебных часа в год, 3 учебных часа в неделю;

Всего 210 часов.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

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

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

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

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

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

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

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к

государственным символам (герб, флаг, гимн);

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

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

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

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

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

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

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

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

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

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

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

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

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

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной

информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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

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

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

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

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

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

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних

обязанностей.

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

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

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;

спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

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

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

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой
коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в
разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

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

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

Предметные.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться: самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для

проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

10 класс

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

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

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

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

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

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности

российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности

вести
диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

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

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

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

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

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

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

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей

семейной жизни;

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

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

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

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;

спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного
суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

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

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

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

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

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

Предметные.

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

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

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

11 класс

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

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

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

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

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

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

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

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

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

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

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

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям,

добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;

спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

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

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

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием

адекватных
(устных и письменных) языковых средств;

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

Предметные.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной

направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

10 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организа-

ция и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и береж-

ного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные по-

нятия). Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физиче-
ским развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь
при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и
внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке,

лбом с
места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, по-
дошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Об-
манные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча.
Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении.. Освоение тактических действий. Индивидуаль-
ная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

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

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

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

ну), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из ви-
са подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнув-
шись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из
седа ноги врозь. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих
этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых
условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограниче-
нием возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами само-
страховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

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

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на преды-
дущих этапах подготовки. Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в па-
рах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на
спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбега-
ния» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дис-
танции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в услови-

ях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и вы-
бегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления
вертикальных препятствий различной высоты.

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

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересе-
ченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с при-
способлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (поперемен-
ными ходами - двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами - бесшажным, од-
ношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный по-
луконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновре-
менный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражне-
ния, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических
и коньковых ходов.

Модуль 5. Плавание

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

11 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организа-

ция и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и береж-

ного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные по-

нятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоро-

вья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по

развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биоме-

ханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, вос-

питание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как ос-

новы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской

армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-

спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие

основных
физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при на-
рушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровооб-
ращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

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

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых
и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на
месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зри-

тельному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с
сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча;
бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях,
без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игро-
вые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учеб-
ные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шес-
ти элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и
акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину);
девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в шири-
ну), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из ви-
са подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнув-
шись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из
седа ноги врозь. Подъем переворотом**,** из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед
ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягива-
ния из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, на-
бивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на

гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис-
пользованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих
этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых
условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограниче-
нием возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами само-страховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

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

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на преды-
дущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке
и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота
одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов
одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; осво-
бождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поя-
сом (спереди, сзади, сбоку).

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

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на
спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники

«выбега-
ния» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дис-
танции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в услови-
ях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и вы-
бегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления
вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на сред-
ние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на
результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на ре-
зультат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепле-
ние полученных легкоатлетических навыков.

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

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересе-
ченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с при-
способлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (поперемен-
ными ходами - двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами - бесшажным, од-
ношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный по-
луконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновре-

менный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражне-
ния, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических
и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение
«плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в дви-
жении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, иг-
ры - задания

Модуль 5. Плавание

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

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

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

1.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№	Темы раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (отдельно все личностные, метапредметные, предметные	
		Всего	В т.ч. проверочных и контрольных	Практические работы (Количество работ) считать часы отдельно		
Раздел «Лёгкая атлетика». 13 часов						
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование низкого старта, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	1			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Походы проводиться не менее четырех походов в год. Один поход продолжительный не менее двух дней в полевых условиях. Определяют азимут на открытой и закрытой местности, используют топографические карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и самостраховка, первая помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	**Р**: Рациональное планирование учебной деятельности; **К**: ведение диалога в доброжелательной открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интерес и уважения; **П**: Обретение знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; **Р**: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; **П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек; **К**: обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий; **Р**: организация места занятия и обеспечение их безопасности; Формулировать и удерживать учебную
2	Олимпийское движение в РК. Совершенствование Низкий старт.	1				
3	Правила соревнований по лёгкой атлетике. Совершенствование низкого старта и бег на короткие дистанции.	1				
4	Специальные беговые упражнения. Низкий старт.	1				
5	Контроль низкого старта и бег 100 м. Разучивание метания гранаты.	1	1			
6	Совершенствование метания гранаты. Бег 800 м без учёта времени.	1				
7	Совершенствование метания гранаты. Бег 3000 м (ю); 2000 м (д) без учёта времени.	1				
8	Совершенствование метания гранаты. Спортивные игры-футбол.	1				

9	Правила соревнований по Л/А. Полоса препятствий. Метание гранаты.	1			соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих знаний. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Измеряют результаты, помогают их оценивать и	задачу, контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнение и изменение в выполнение упражнений. **П**: осуществление судейства соревнований; **К**: взаимодействие – вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. **Р**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К**: соблюдать правило безопасности, проявление уважительного отношения к окружающим; **Р**: преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме; **П:** демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча. **К**: проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; **Р**: формулировать учебную задачу; **П**: определять, где применяются
10	Л/А полоса препятствий. Контроль метания гранаты.	1				
11	Контроль бега 800 м.	1				
12	Специальные беговые упражнения. Медленный бег 12 мин. Без учёта времени.	1				
13	Контроль бега 3000м (ю); 2000 м (д) Техника барьерного бега.	1				

					проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	действия с мячом **К**: задавать вопросы, управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П**: аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных игр **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями **Р**: определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат **П**: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности **К**: формулировать свои затруднения, управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.
Раздел «Баскетбол». 14 часов						
1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола .ОРУ со скакалкой. Совершенствование ведения мяча, передач, перехват мяча.	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	**Р**: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом **П**: моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
2	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка.	1				
3	Разучивание индивидуальных	1				

	действий в защите. Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.				игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятий баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха	осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха **П:** моделировать технику игровых действий и приемов **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-обращаться за помощью Осваивать технику игровых действий и приемов **Р**: выполнять учебные действия **П:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель **К:** соблюдение правил игры и соревнований проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой самостоятельно **Р:** вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном **П:** ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении **К**: обращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих **Р:** использовать игру баскетбол в
4	Разучивание индивидуальных действий в нападении. Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.	1				
5	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.	1				
6	Физкультура в современном обществе.	1				
7	Разучивание накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных действий в защите, нападении. Учебная игра. Комплекс АФК.	1				
8	Правила соревнований по баскетболу. Разучивание групповых действий в защите. Учебная игра.	1				
9	Совершенствование накрывания мяча, действий в защите, нападении. Финт на бросок. Учебная игра.	1				
10	Совершенствование финта на ведение. Разучивание групповых действий в нападении. Учебная игра.	1				
11	Контроль накрывания мяча. Совершенствование групповых действий в нападении, защите. Учебная игра.	1				
12	Правила соревнований. Тактика игры. Совершенствование нападения. Учебная игра.	1				
13	Совершенствование групповых действий в нападении. Стритбол.	1				
14	Правила соревнование. Стритбол. Учебная игра.	1				
14	Первенство класса по 3-х	1				

	очковым, штрафным броскам. Стритбол.					организации активного отдыха **П:** моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий проявление ответственного отношения к порученному делу **Р**: контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств **П:** полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой **Р**: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **П**: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
Раздел «Гимнастика». 21 час						
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Круговая тренировка развития физических качеств.	1			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих	**П**: осуществлять анализ выполненных действий; **Р:** корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на
2	. Круговая тренировка развития	1				

	физических качеств. Комплекс упражнений на гибкость. Основы биомеханики гимнастических упражнений.				упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику подъёма переворотом в упор силой. Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъёма переворотом в упор силой. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации, упражнения, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	определённом этапе. **К:** уметь слушать и вступать в диалог, проявление активности, стремление к получению новых знаний. **К**: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельнсти; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р:** оценивать правильность выполнения двигательных действий. Интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. **Р:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию на уроке. **К**: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. **К:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р**: оценивать правильность выполнения двигательных действий, интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики, овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств
3	ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений на гибкость. Комплексы оздоровительных форм ФК.	1				
4	Совершенствование кувырков, стойка на голове (ю), сед с наклоном, сед углом(д).	1				
5	Совершенствование стойки на голове. Разучивание переворота в сторону. Разучивание акробатической комбинации.	1				
6	Опорный прыжок. Совершенствование акробатической комбинации.	1				
7	Контроль стойки на голове (ю). Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок.	1				
8	Лазание по канату на скорость (ю). Совершенствование акробатической комбинации.	1				
9	Контроль акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка.	1		1		
10	Совершенствование опорного прыжка. Техника движений и её основные показатели.	1				
11	Разучивание подъёма силой в упор на перекладине(ю). Разучивание перемахов на р/в брусьях(д)	1				
12	Совершенствование подъёма силой в упор на перекладине(ю). Совершенствование элементов учебной комбинации на р/в	1				

	брусьях(д)					её осуществления.
13	Разучивание учебной комбинации на р/в брусьях(д), на перекладине (ю)	1				**П:** добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
14	Совершенствование учебной комбинации на р/в брусьях(д), на перекладине (ю). Разучивание элементов комбинаций на бревне(д), брусьях(ю).	1				
15	Совершенствование изученных элементов уч. Комбинаций. Контроль опорного прыжка.					
16	Разучивание учебных комбинаций на бревне(д), брусьях(ю).	1				
17	Контроль уч. Комбинаций на перекладине(ю), на р/в брусьях(д). Совершенствование учебных комбинаций на бревне(д), брусьях(ю).	1				
18	Совершенствование учебных комбинаций на бревне(д), на брусьях(ю).	1				
19	Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование учебных комбинаций на бревне(д), на брусьях(ю).	1				
20	Контроль полосы препятствий. Контроль учебных комбинаций на бревне(д), брусьях(ю).	1				
21	Комплекс аэробики. Прыжки через большую скакалку.	1				
Раздел «Лыжная подготовка» (20 часов) и волейбол (10 часов). 30 часов						
1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, форма одежды. История участников олимпийских игр РК.	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	**Р**: применять правила подбора одежды для занятий волейболом **П**: моделировать технику действий и приемов волейболист **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия
2	Совершенствование	1				

	попеременного двухшажного , одновременного- одношажного, одновременного бесшажного ходов.				Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятии на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игрой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определять степень утомления организма во время игрой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения , подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия	волейболом со сверстниками **Р**: уважительно относиться к партнер **П**: моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола **Р**: выполнять правила игры **П**: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками **Р**: уважительно относится к партнеру **П**: моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола **Р**: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями **П**: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры **Р**: использовать игру волейбол в организации активного отдыха **П**: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,
3	ТБ на уроках волейбола. ОРУ с волейбольными мячами. Перемещения, передвижения волейболиста. Разучивание передачи мяча сверху.	1				
4	Контроль попеременного двухшажного , одновременного- одношажного, ходов. Совершенствование одновременного-одношажного хода, одновременного-двухшажного, коньковых ходов	1				
5	Контроль одновременного-бесшажного хода. Совершенствование одновременных и коньковых ходов.	1				
6	Совершенствование передач мяча сверху, приём мяча снизу. Учебная игра волейбол.	1				
7	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 1 км.	1				
8	Контроль одновременного-одношажного хода, одновременного-двухшажного хода, конькового ходов.	1				
9	Круговая тренировка волейболиста. Учебная игра.	1				
10	Круговая эстафета.	1				
11	Спуски со склона с поворотами. Лыжные гонки 2 км	1				
12	Совершенствование передачи мяча сверху, приём мяча снизу. Учебная игра волейбол.	1				
13	Спуски и подъёмы со склона. Прохождение дистанции 2 км.	1				

14	Спуски со склона с торможением. Прохождение дистанции 2 км	1		1	по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенные к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	возникающих в процессе игровой деятельности **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками
15	Совершенствование приёма мяча, переда, нападающего удара. Учебная игра.	1				
16	Совершенствование спусков со склона и торможения.	1				
17	Совершенствование спусков со склона и торможения. Лыжные гонки 3 км.	1				
18	Круговая тренировка волейболиста. Учебная игра.	1				
19	Круговая тренировка волейболиста. Учебная игра.	1				
20	Круговая тренировка волейболиста. Учебная игра.	1				
21	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола. Учебная игра.	1				
22	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола. Учебная игра.	1				
23	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола. Учебная игра.	1				
24	Совершенствование приёма мяча, передач, нападающего удара. Учебная игра.	1				
25	Транспортировка пострадавшего на лыжах.	1				
26	Прохождение дистанции 5 км.	1				
27	Учебная игра в волейбол.					
28	Кросс-поход.	1				
29	Кросс-поход.	1				
30	Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	1				
Раздел «Волейбол, плавание» 12 часов.						

1	ТБ на уроках плавания. Олимпийские спортсмены России. Учебная игра в волейбол.	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятии на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения , подвижные игры и игровые задания в самостоятельных	**Р**: применять правила подбора одежды для занятий волейболом **П**: моделировать технику действий и приемов волейболист **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками **Р**: уважительно относиться к партнер **П**: моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола **Р**: выполнять правила игры **П**: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками **Р**: уважительно относится к партнеру **П**: моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола **Р**: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями **П**: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.
2	Инструктаж по ТБ. Совершенствование пройденных элементов. Учебная игра. Плавание: Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Толкание и буксировка плывущего предмета (имитация упражнений)	1				
3	Разучивание отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком непосредственной близости от нее. Учебная игра	1				
4	Плавание: подводящие упражнения в лежание на воде, всплывание и скольжение. Навыки в плавании (имитация упражнений)					
5	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра. Плавание: плавание на груди и спине вольным стилем. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде (имитация упражнений)	1				
6	Совершенствование отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком. Разучивание приема мяча в падении. Учебная игра. Плавание: подготовка места проведения занятий, инвентаря в организации и проведении соревновании. Правила соревновании. Правила судейства	1				

7	Совершенствование отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком. Разучивание приема мяча в падении. Разучивание взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра	1			занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенные к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Осуществлять судейство игры **Р**: использовать игру волейбол в организации активного отдыха **П**: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками
8	Совершенствование изученного. Учебная игра	1				
9	ОРУ в парах с сопротивлением. Контроль отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии, прием в падении. Учебная игра	1				
10	Учебная игра с заданиями	1				
11	Контроль приема в падении. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра	1				
12	Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра	1				
13	Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра	1				
14	Подбор упражнений и составление комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Коррекции осанки и телосложения					
Раздел «Легкая атлетика» и «Футбол». 18 часов						
1	Совершенствование прыжка в высоту способ перешагиванием. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, подготовленностью	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых	**Р**: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления **П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики

2	Гигиена занятий в жаркую погоду. ОРУ со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту	1			действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежд для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	вредных привычек; **К**: обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий; **Р**: включать беговые упражнения в различные формы занятии физической культурой **П**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча **К**: соблюдать правила безопасности. Проявление уважительного отношения к окружающим **Р**: организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П**: осуществление судейства соревнований **К**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
3	ОРУ со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту	1		1		
4	Контроль прыжка в высоту способ перешагиванием. Совершенствование бега на 100м с низкого старта	1				
5	Специальные беговые упражнения. Совершенствование бега на 100м с низкого старта	1				
6	Интервальная тренировка. Подвижные игры. ВФСК ГТО	1				
7	Специальные беговые упражнения. Совершенствование бега на 100м с низкого старта. ТБ во время занятий футболом	1				
8	Специальные прыжковые, беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль бег 100м с низкого старта. Футбол: передвижения, остановки, повороты, стойки. Передача мяча. Ведение мяча	1				
9	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метание гранаты 700г (500г). Футбол: обыгрыш сближающихся противников. Использование корпуса	1				

10	Переменная тренировка. Подвижные игры. Футбол: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)	1				
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метание гранаты 700г (500г). Футбол: вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Финты	1				
12	Контроль прыжка в длину с разбега, совершенствование метания гранаты. Метание гранаты с цель	1				
13	Контроль метания гранаты 700г (500г). Футбол: правила соревнование по футболу. Игра по правилам	1				
14	Метание гранаты в цель. Бег на выносливость 3000м (2000м). Л/а круговая эстафета	1				
15	Метание гранаты в цель. Игра в футбол	1				
16	Контроль бег 3000м (2000м)	1				
17	Л/а круговая эстафета	1				
18	Футбол: технико-тактические действия и приемы игры в футбол	1				

Проекты

10 класс

Раздел	Название проекта
Информационный	«Системы закаливания организма»
Исследовательский	Сердце и физическая работоспособность

Творческий	Кто самый здоровый в классе
Социальный	«Хоккейный клуб «Строитель»

11 класс

№	Темы раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (отдельно все личностные, метапредметные, предметные)	
		Всего	В т.ч. проверочных и контрольных	Практические работы (Количество работ) считать часы отдельно		
Раздел «Легкая атлетика». 13 часов						
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Походы проводиться не менее четырех походов в год. Один поход продолжительный не менее двух дней в полевых условиях. Определяют азимут на открытой и закрытой местности, используют топографические карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и самостраховка, первая помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.	**Р**: Рациональное планирование учебной деятельности; **К**: ведение диалога в доброжелательной открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интерес и уважения; **П**: Обретение знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; **Р**: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления; **П:** формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек; **К**: обсуждение содержания и
2	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Современные Олимпийские игры.	1				
3	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1				
4	Совершенствование метания гранаты 500г (д), 700г (ю). Бег на короткие дистанции.	1				
5	Контроль бег на 100м, совершенствование метания гранаты 700г (500г). Бег на выносливость 1000м	1				
6	Совершенствование метания гранаты 700г (500г). Подготовка к занятиям ФК	1				
7	Совершенствование метания гранаты 700г 500г). Бег на	1	1			

	выносливость 3000м без учета времени				Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	результатов совместной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий; **Р**: организация места занятия и обеспечение их безопасности; Формулировать и удерживать учебную задачу, контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнение и изменение в выполнение упражнений. **П**: осуществление судейства соревнований; **К**: взаимодействие – вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. **Р**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. **К**: соблюдать правило безопасности, проявление уважительного отношения к окружающим; **Р**: преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме; **П:** демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча. **К**: проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности,
8	Контроль метания гранаты 700г (500г). Организация и проведение пеших туристических походов. Требования безопасности и бережного отношения к природе.	1				
9	Легкоатлетическая круговая эстафета.	1				
10	Бег на выносливость 1000м. Л/а полоса препятствий.	1				
11	Контроль бег 1000м.	1				
12	Легкоатлетическая круговая эстафета. Футбол.	1				
13	Контроль бег 3000м.	1				

					подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих знаний. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; **Р**: формулировать учебную задачу; **П**: определять, где применяются действия с мячом **К**: задавать вопросы, управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью **Р**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П**: аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных игр **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями **Р**: определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат **П**: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности **К**: формулировать свои затруднения, управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.
Раздел «Баскетбол». 14 часов						
1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование ловли высоко летящих мячей.	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	**Р**: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом **П**: моделировать технику игровых действий и приемов

2	Совершенствование ведения мяча в различных игровых ситуациях. Учебная игра. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1			совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятий баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха	**К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха **П:** моделировать технику игровых действий и приемов **К:** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-обращаться за помощью Осваивать технику игровых действий и приемов **Р**: выполнять учебные действия **П:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель **К:** соблюдение правил игры и соревнований проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой самостоятельно **Р:** вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном **П:** ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные
3	Совершенствование ловли высоко летящих мячей, броска после отскока от щита. Учебная игра.	1				
4	Совершенствование броска после ведения. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.					
5	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.	1				
6	ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание «личной защиты». Учебная игра.					
7	Контроль комбинации из изученных элементов (баскетбольная полоса препятствий). Разучивание «зонной защиты». Учебная игра.	1				
8	Совершенствование «личной», «зонной» защиты. Учебная игра.					
9	Совершенствование «личной», «зонной» защиты. Разучивание «быстрого прорыва». Учебная игра.	1				
10	Совершенствование «личной», «зонной» защиты, «быстрого прорыва». Учебная игра.	1				
11	Совершенствование боссов, «быстрого прорыва». Учебная игра.	1				
12	Стритбол. Учебная игра в баскетбол. Индивидуальные комплексы АФК.	1				

13	Стритбол. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью.	1				способы решении **К**: обращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих **Р:** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха **П:** моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий проявление ответственного отношения к порученному делу **Р**: контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств **П:** полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися **К:** проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой **Р**: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **П**: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
14	Первенство по 3-х очковым, штрафным броскам. Стритбол.	1				

Раздел «Гимнастика». 21 час						
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Круговая тренировка развития физических качеств.	1			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику подъёма переворотом в упор силой. Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъёма переворотом в упор силой. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации, упражнения, направленные на развитие соответствующих физических	**П**: осуществлять анализ выполненных действий; **Р:** корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определённом этапе. **К:** уметь слушать и вступать в диалог, проявление активности, стремление к получению новых знаний. **К**: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **П:** определение основной и второстепенной информации; **Р:** оценивать правильность выполнения двигательных действий. Интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. **Р:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. **П:** добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию на уроке. **К**: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность. **К:** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; **П:** определение основной и второстепенной информации;
2	Круговая тренировка развития физических качеств. Комплекс упражнений на гибкость.	1				
3	ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений на гибкость. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств.					
4	Совершенствование кувырков,стойка на голове (м), сед с наклоном, сед углом (д). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1				
5	Совершенствование стойки на голове. Разучивание переворота в сторону. Разучивание акробатической комбинации.					
6	Опорный прыжок. Совершенствование акробатической комбинации.	1				
7	Контроль стойки на голове (м). Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок.	1				
8	Лазание по канату на скорость (м). Совершенствование акробатической комбинации.	1				
9	Контроль акробатической комбинации (м, д). Совершенствование опорного прыжка.	1		1		
10	Совершенствование опорного прыжка.	1				
11	Разучивание подъема силой в упор на перекладине (м). Разучивание перемахов на р/в	1				

	брусьях (д). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.				способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	**Р**: оценивать правильность выполнения двигательных действий, интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики, овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. **П:** добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. **К:** умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.
12	Совершенствование подъема силой в упор на перекладине (м). Совершенствование элементов учебной комбинации на р/в брусьях (д).	1				
13	Разучивание учебной комбинации на р/в брусьях (д), на перекладине (м). Измерение резервов организма.	1				
14	Совершенствование учебой комбинации на р/в брусьях (д), на перекладине (м). Разучивание элементов комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1				
15	Совершенствование изученных элементов уч.комбинаций. Контроль опорного прыжка.	1				
16	Разучивание учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1				
17	Контроль уч.комбинаций на перекладине (м), р/в брусьях (д). Совершенствование учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1				
18	Совершенствование учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).					
19	Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м). Подготовка к занятиям физической культуры.	1				

20	Контроль полосы препятствий. Контроль учебных комбинаций на бревне (д), брусьях (м).	1				
21	Комплекс аэробики. Прыжки через большую скакалку. Организация досуга средствами физической культуры.	1				
Раздел «Лыжная подготовка (20ч) и волейбол (10ч)». 30 часов						
1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим занятий, форма одежды.	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятии на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игрой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определять степень утомления организма во время игрой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	**Р**: применять правила подбора одежды для занятий волейболом **П**: моделировать технику действий и приемов волейболист **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками **Р**: уважительно относиться к партнер **П**: моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола **Р**: выполнять правила игры **П**: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками **Р**: уважительно относится к партнеру **П**: моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола **Р**: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
2	Круговая тренировка физических качеств. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.	1				
3	ОРУ с волейбольными мячами совершенствование стоек, передвижений волейболиста.	1				
4	Совершенствование попеременного-двухшажного хода, одновременного-одношажного хода. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1				
5	Совершенствование одновременного-бесшажного хода. Равномерная тренировка.	1				
6	Совершенствование передач мяча, прием. Совершенствование подачи по зонам. Учебная игра.	1				
7	Контроль попеременного-	1				

	двухшажного хода, одновременного-одношажного хода. Измерение резервов организма.				игровой деятельности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения , подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенные к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	**П**: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Осуществлять судейство игры **Р**: использовать игру волейбол в организации активного отдыха **П**: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками
8	Совершенствование одновременного-двухшажного хода. Равномерная тренировка.	1				
9	Совершенствование передач в парах, в тройках, подача по зонам. Учебная игра.	1				
10	Контроль одновременного-бесшажного хода. Совершенствование одновременного-двухшажного хода.	1				
11	Контроль одновременного-двухшажного хода. Совершенствование одновременного-одношажного хода. Совершенствование спуска со склона с поворотами.	1				
12	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра в волейбол.	1				
13	Контроль одновременного-одношажного ход. Совершенствование спуска со склона с поворотами. Переменная тренировка.					
14	Совершенствование спуска со склона с торможением. Переменная тренировка.	1		1		
15	Разучивание группового блокирования. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1				
16	Совершенствование спуска со склона, с торможением, с поворотами.	1				
17	Лыжная гонка 3км.	1				
18	Совершенствование подач,	1				

	нападающего удара. Учебная игра.					
19	Повторная тренировка	1				
20	Повторная тренировка	1				
21	Совершенствование нападающего удара, групповое блокирование. Учебная игра.	1				
22	Повторная тренировка	1				
23	Повторная тренировка	1				
24	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.	1				
25	Лыжная гонка 5км	1				
26	Транспортировка пострадавшего.	1				
27	Совершенствование изученного. Учебная игра.	1				
28	Кросс-поход.	1				
29	Кросс-поход.	1				
30	Возможности системы самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.	1				
Раздел «Волейбол, плавание». 12 часов						
1	Плавание. Основные правила проведения соревнований по плаванию. ВФСК ГТО.	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья, основных систем	**Р**: применять правила подбора одежды для занятий плаванием **П**: моделировать технику действий и приемов в плавании **К**: соблюдать правила безопасности. **Р**: организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений **П**: осуществление судейства соревнований **К**: взаимодействие-вести устный
2	Инструктаж по ТБ. Совершенствование различных передач в волейболе. Учебная игра. Плавание: Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Толкание и буксировка плывущего предмета. (Имитация упражнений).	1				
3	Совершенствование передач, нападающий удар, групповое блокирование. Тактические и технические действия в игре	1				

	волейбол. Плавание: Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывание и скольжение. Навыки в плавании. (Имитация упражнений).				организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнении, соблюдают правила соревнований, личную гигиену. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятии. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относится к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятии на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игрой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определять степень утомления организма во	диалог, строить понятные для партнера высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности **Р**: применять правила подбора одежды для занятий волейболом **П**: моделировать технику действий и приемов волейболист **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками **Р**: уважительно относиться к партнер **П**: моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола **Р**: выполнять правила игры **П**: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий **К**: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками **Р**: уважительно относится к партнеру **П**: моделировать технику игровых действий и приемов **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола **Р**: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями **П**: моделировать технику игровых
4	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра. Плавание: Кроль на груди, на спине, вольным стилем. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде(Имитация упражнений).	1				
5	Совершенствование передач, нападающие удары, приём мяча, групповое блокирование. Разучивание взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра. Плавание: Подготовка места проведения занятий, инвентаря. Организация проведений соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	1				
6	Совершенствование ранее изученного.Разучивание взаимодействий игроков задней и передней линии. Учебная игра.	1				
7	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.	1				
8	Контроль группового блокирования. Учебная игра.	1				
9	Совершенствование взаимодействия игроков задней и передней линии. Учебная игра.	1				
10	Совершенствование	1				

	взаимодействия игроков задней и передней линии. Учебная игра.				время игрой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения , подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенные к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.
11	Контроль взаимодействия игроков передней линии. Контроль взаимодействия игроков задней и передней линии. Учебная игра.	1				
12	Учебная игра с заданиями.	1				
Раздел «Лёгкая атлетика» и «Футбол» 12 часов.						
1	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание.	1			Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	**Р**: включать беговые упражнения в различные формы занятии физической культурой **П**: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств **К**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Проявление уважительного отношения к окружающим
2	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание.	1				
3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание.	1		1		

4	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание.	1			совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развитии соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоении метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих знаний. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и	**П**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча **К**: проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью
5	Контроль прыжка в высоту способом перешагивание.	1				
6	Совершенствование бега 100 м с низкого старта. Бег на выносливость 2000м(д); 3000м (ю). ТБ на уроках футбола. Остановка катящегося мяча, передачи мяча. Игра в футбол.	1				
7	Совершенствование бега на короткие дистанции. Футбол: Передачи мяча в парах. Игра головой. Технические и тактические действия игроков.	1				
8	Контроль бега на 100 м с низкого старта. Выполнение норм ГТО.	1		1		
9	Совершенствование метания гранаты 500г (д); 700г (ю) Футбол: Ведение мяча. Использование корпуса. Контроль: Подтягивания (ю), Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа(д). Выполнение норм ГТО.	1				
10	Совершенствование метания гранаты. Круговая эстафета. Футбол: Финты. Учебная игра. Контроль прыжка в длину с места. Выполнение норм ГТО.	1				
11	Совершенствование метания гранаты. Круговая эстафета. Футбол: Технические действия игроков и приёмы игры в мини - футбол. Контроль наклона вперёд на гибкость.	1				

	Выполнение норм ГТО.				проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	
12	Контроль метания гранаты. Футбол: Правила соревнований по футболу. Учебная игра.	1				

Проекты

11 класс

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