

Содержание

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

1. Пояснительная записка

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

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

На основе:

• Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Гимназия №1» г. Сыктывкара; с учетом программ, включенных в ее структуру.

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

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

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

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

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

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

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

В соответствии с требованиями 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 комплексом учебников и этнокультурным компонентом образования.

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

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

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

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

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

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета в рамках реализации модуля «Школьный урок» происходит через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Данное требование выражается в чтении текстов. Тексты имеют подборку вопросов, по которым может быть организовано обсуждение с учащимися

или их самостоятельные ответы. Критериями отбора являются ценности, которые в них представлены. Тексты и вопросы для обсуждения представлены в таблицах после изучаемых разделов.

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

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

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

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

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся

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

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

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

Вид проекта	10 класс	11 класс
Информационный	«Системы закаливания организма»	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

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 «Строитель»	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 – 105 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю (**включая 1 неделю 11 класса**);

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

Всего 204 часов.

2) Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

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

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

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысливания 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; дискrimинации 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как 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 нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

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

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на

месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по 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. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

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

Самбо «Самозащита».

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

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

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

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

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

Модуль 3. Легкая атлетика

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

ях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

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

Модуль 4. Лыжная подготовка

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

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

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

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

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

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

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

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

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

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

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

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

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

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

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

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

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

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

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).

ОСНОВНОЕ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

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

Баскетбол.

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

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

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

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

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

Модуль 3. Легкая атлетика

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

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

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

Модуль 4. Лыжная подготовка

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

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

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

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

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

Литература для чтения:

Ценностные аспекты изучаемого учебного материала	Литература для чтения
Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом. Что ты знаешь о здоровом образе жизни? Всё самое важное, что входит в ЗОЖ. .	Бонетти М. Волшебство на льду / Матильда Бонетти; пер. с итал. Елизаветы Овсянниковой; [ил. Антонелло Далена]. – Москва: РИПОЛ классик, 2014. – 153, [6] с.: ил. – (Школа фигурного катания. С мечтой о победе. Книга 1). Ср Бонетти М. Врачения и стук сердца / Матильда Бонетти; пер. с итал. Елизаветы Овсянниковой; [ил. Антонелло Далена]. – Москва: РИПОЛ классик, 2014. – 171, [4] с.: ил. – (Школа фигурного катания. С мечтой о победе. Книга 2). Ср. Когда Клео, Анжелика и Садия, три подружки из разных по социальному уровню семей, пришли на занятия по фигурному катанию в местный ледовый дворец. Габова Е. Баскетбольная история / Елена Габова // «Двойка» по поведению: школьные

рассказы о любви и не только / Елена Габова ; [худож. К. Прокофьев]. – Москва: Аквилегия-М, [2012]. – С. 112–[132]. – (Современная проза). Ср Ст

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

Кузнецова Ю. Парижский паркур / Юлия Кузнецова // Скелет за шкафом; Парижский паркур [повести] / Юлия Кузнецова. – Москва: ЭКСМО, 2016. – С. 179–[347]: ил. – (Большая книга приключений. Коллекция тайн). Ср Ст

Сергеева Т. Вольные упражнения: [повесть] / Татьяна Сергеева; худож.: Капыч, Маргарита Чечулина. – Москва: КомпасГид, 2018. – 112 с. – (Подросток N). Ср Ст

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

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

В Древней Греции был обычай. Если грек преуспевал в каком-либо деле и становился известным, к нему приставляли человека с флейтой. Флейта возвещала о прославленном герое. Друзья Вениамина Ларионова - победителя многих дворовых и школьных соревнований - предложили приставить к нему тоже "человека с флейтой", чтобы выработать у чемпиона иммунитет против "звездной болезни"

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

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

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

Книга известного советского спортивного журналиста и писателя воссоздает напряжен-

	ную атмосферу матча за звание чемпиона мира по шахматам в Багио. Автор показывает в книге характер, качества Анатолия Карпова,
--	--

11 класс

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

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмыслиения 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; дискrimинации 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

Физическая культура как область знаний

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний

здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

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

Баскетбол.

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

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

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

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

Самбо «Самозащита».

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

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

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

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

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

Модуль 3. Легкая атлетика

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

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

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (поперемен-

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

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

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

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

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

Литература для чтения:

Ценностные аспекты изучаемого учебного материала	Литература для чтения
Что ты знаешь о разных видах спорта? Каков путь к достижению результатов в разных видах спорта? Как преодолеть трудности занимаясь физкультурой и спортом. Всё самое важное, что входит в ЗОЖ.	Ботева М. А. Несколько кадров для дедушки / Мария Ботева // Ты идёшь по ковру: две повести / Мария Ботева; [ил. Даши Мартыновой]. – Москва: КомпасГид, [2016]. – С. [59–165]: цв. ил. Ст «...Все дни у меня стали сливаться в один день. ...Когда надо успеть поучиться в школе, прибежать домой, поучить уроки и в это же время посмотреть из окна, как гуляют дедушка Витя и Спальник, потом быстро гнать на тренировку, с тренировки – домой, дома – доучить уроки, почитать дедушке на ночь, погладить Спальника. И только после этого лечь спать». Волков Р. В. Моя снежная мечта, или, как стать победительницей: [роман] / Роман Волков. – Москва: ЭКСМО, 2014. – 317, [1] с.

– (Чемпионки: добейся успеха! Романтические истории для девочек). Ср Ст
Жизнь Наташи не может оставить равнодушным. Интересно наблюдать, как из маленькой девочки, потерявшей в четыре года всю семью от рук бандитов, маленького дикого зверька в детском доме, вырастает девушка, добившаяся своей мечты, победитель в любимом виде спорта.

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

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

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

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

"Завтрак с видом на Эльбрус"

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

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (Отдельно все личностные, метапредметные и предметные)	
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно		

Раздел «Легкая атлетика». 13 часов

1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. 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.	P: рациональное планирование учебной деятельности; K: ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса 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 физкультурой; P: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
2.	Олимпийское движение в РК. Совершенствование Низкий старт.	1				
3.	Правила соревнований по легкой атлетике (далее л/а). 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 учета времени.	1				
7.	Совершенствование метания гранаты. Бег 3000 м (2000 м) без учета времени.	1				

8.	Совершенствование метания гранаты. Спортивные игры – футбол.	1			<p>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</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные</p>	<p>П: формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.</p> <p>К: обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий;</p> <p>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</p> <p>П: осуществление судейства соревнований;</p> <p>К: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p> <p>Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности.</p> <p>проявление уважительного отношения к окружающим,</p> <p>Р: преодоление трудностей,</p>
9.	Правила соревнований по л/а. Л/а полоса препятствий. Совершенствование метания гранаты.	1				
10.	Л/а полоса препятствий. Контроль метания гранаты.	1				
11.	Контроль бег 800м. ВФСК ГТО	1				
12.	Совершенствование специальных беговых упражнений. Медленный бег 12 мин без учета времени.	1				
13.	Контроль бег 3000м (2000 м) на время. Техника барьерного бега.	1				

				<p>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.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p>Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих знаний.</p>	<p>выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме;</p> <p>П: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча</p> <p>К: проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p> <p>Р: формулировать учебную задачу.</p> <p>П: определять, где применяются действия с мячом</p> <p>К: задавать вопросы, управление коммуникаций-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p> <p>Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П: аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных игр;</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями;</p> <p>Р: определять общую цель и</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>	<p>пути её достижения; прогнозировать предвосхищать результат</p> <p>П: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессы результата своей деятельности. –</p> <p>К: формулировать свои затруднения</p> <p>управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.</p>
--	--	--	--	--	---	---

Раздел «Баскетбол». 14 часов

1.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. ОРУ со скакалкой. Совершенствование ведения мяча, передач, перехват мяча.	1			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику</p>	P: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
2.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка.	1				П: моделировать технику игровых действий и приемов.
3.	Разучивание индивидуальных действий в защите. Совершенствование ранее изученного. Учебная Игра.	1				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.
4.	Разучивание индивидуальных действий в нападении. Совершенствование ранее изученного. Учебная Игра.	1				P: использовать игру баскет-
5.	Совершенствование ранее изученного. Учебная Игра. Физкультура в современном обществе	1				

6.	Разучивание накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных действий в защите, нападении. Учебная игра. Комплекс АФК.	1			освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её 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 её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	бол 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 корректировки в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- 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 корректировки в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном П: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-
7.	Правила соревнований по баскетболу. Разучивание групповых действий в защите. Учебная игра.	1				
8.	Совершенствование накрывания мяча, действий в защите, нападении. Финт на бросок. Учебная игра.	1				
9.	Совершенствование финта на ведение. Разучивание групповых действий в нападении. Учебная игра.	1				
10.	Контроль накрывания мяча. Совершенствование групповых действий в нападении, защите. Учебная игра.	1				
11.	Правила соревнований. Тактика игры. Совершенствование нападения. Учебная игра.	1				
12.	Совершенствование групповых действий в нападении. Стритбол.	1				
13.	Правила соревнований. Стритбол. Учебная игра.	1				
14.	Первенство класса по 3-х очковым, штрафным броскам. Стритбол.	1				

				<p>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.</p>	<p>К: обращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий проявление ответственного отношения к порученному делу</p> <p>Р: контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств</p> <p>П: полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися</p> <p>К: проявление дисциплинированности иуважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой</p> <p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>
--	--	--	--	---	--

					K: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
--	--	--	--	--	---

Раздел «Гимнастика». 20 час

1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Круговая тренировка развития физических качеств.	1			<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику подъема переворотом в упор силой.</p> <p>Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
2.	Круговая тренировка развития физических качеств. Комплекс упражнений на гибкость. Основы биомеханики гимнастических упр.	1			
3.	ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений на гибкость. Комплексы оздоровительных форм ФК	1			
4.	Совершенствование кувыроков, стойка на голове (м), 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 (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. Техника движений и её основные показатели.	1			
11.	Разучивание подъёма силой в упор на перекладине (м). Разучивание перемахов на р/в брусьях (д).	1			

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

1.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, форма одежды. История участников олимпийских игр РК.	1			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	<p>Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>П: моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Р: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p>Р: выполнять правила игры.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Р: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>
2.	Совершенствование попеременного - двухшажного, одновременного – одношажного, одновременного-бесшажного ходов.	1				
3.	ОРУ с волейбольными (далее в/б) мячами. Перемещения, передвижения волейболиста. Разучивание передачи мяча сверху с шагом.	1				
4.	Контроль попеременного - двухшажного, одновременного – одношажного ходов. Совершенствование одновременного-одношажного хода, одновременного-двуухшажного коньковых ходов.	1				
5.	Контроль одновременного - бесшажного хода. Совершенствование одновременных коньковых ходов.	1				
6.	Совершенствование передачи мяча сверху с шагом, прием мяча снизу. Учебная игра в/б.	1				
7.	Совершенствование коньковых ходов. Равномерная тренировка.	1				
8.	Контроль одновременного- одношажного хода, одновременного- двухшажного коньковых ходов.	1				
9.	Круговая тренировка волейболиста. Учебная игра.	1				
10.	Круговая эстафета.	1				
11.	Спуск со склона с поворотами. Лыжная гонка 2 км.	1				
12.	Совершенствование передачи мяча сверху с шагом, прием мяча снизу. Учебная игра в/б.	1				
13.	Спуск со склона с поворотами. Переменная тренировка.	1				

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

23.	Повторная тренировка.	1				
24.	Совершенствование приема мяча, передач, нападающего удара. Учебная игра.	1				
25.	Транспортировка пострадавшего на лыжах.	1				
26.	Лыжная гонка 5 км.	1				
27.	Учебная игра в волейбол.	1				
28.	Кросс-поход.	1				
29.	Кросс-поход.	1				
30.	Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	1				

Раздел «Волейбол, плавание». 11 часов

1.	Учебная игра в волейбол. Плавание: Физическая культура и олимпийское движение в России	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	P: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. P: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.
2.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование ранее пройденных элементов. Учебная игра. Плавание: Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Толкание и буксировка плывущего предмета (имитация упр).	1				
3.	Разучивание отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком в непосредственной близости от нее. Учебная игра. Плавание: Подводящие упражнения в лежание на воде, всплытие и скольжение. Навыки в плавании (имитация упр).	1				
4.	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра. Плавание: Плавание на груди и спине	1			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые	Описывать технику игровых

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

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

7.	Специальные прыжковые, беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль бег 100 м с низкого старта. Футбол: передвижения, остановки, повороты, стойки. Передача мяча. Ведение мяча.	1			сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	P: организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и поддерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений P: осуществление судейства соревнований; K: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
8.	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метание гранаты 700 г (500 г). Футбол обыгрыш сближающихся противников. Использование корпуса.	1				
9.	Переменная тренировка. Подвижные игры. Футбол: Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1				
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метание гранаты 700 г (500 г). Футбол: вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Финты.	1				
11.	Контроль прыжка в длину с разбега, совершенствование метания гранаты. Метание гранаты в цель.	1			Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
12.	Контроль метание гранаты 700 г (500 г). Футбол: Правила соревнований по футболу. Игра по правилам.	1			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей.	
13.	Метание гранаты в цель. Бег на выносливость 3000 м (2000м). Л/а круговая эстафета.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	
14.	Метание гранаты в цель. Игра в футбол.	1				
15.	Контроль бег 3000 м (2000м).	1				
16.	Л/а круговая эстафета.	1				
17.	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 и предметные)	
		всего	В том числе	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно		
Раздел «Легкая атлетика». 13 часов						
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях	P: рациональное планирование учебной деятельности; K: ведение диалога в доброжелательной атмосфере

2.	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Современные Олимпийские игры.	1			физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Походы проводятся 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.	лательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса 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 физкультурой;
3.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1				
4.	Совершенствование метания гранаты 700 г (500 г), бег на короткие дистанции.	1				
5.	Контроль бег 100 м, совершенствование метания гранаты 700 г (500 г). Бег на выносливость 1000м.	1				
6.	Совершенствование метания гранаты 700 г (500 г). Подготовка к занятиям ФК.	1				
7.	Совершенствование метания гранаты 700 г (500 г). Бег на выносливость 3000м без учета времени.	1	1			
8.	Контроль метания гранаты 700 г (500 г). 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 1000 м.	1				
12.	Легкоатлетическая круговая эстафета. Футбол.	1				
13.	Контроль бег 3000м.	1				

				<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и</p>	<p>отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p> <p>P: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча.</p> <p>K: соблюдать правила безопасности.</p> <p>проявление уважительного отношения к окружающим,</p> <p>P: преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме;</p> <p>П: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча</p> <p>K: проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности:</p> <p>постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p> <p>P: формулировать учебную задачу.</p> <p>П: определять, где применяются действия с мячом</p> <p>K: задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p>
--	--	--	--	--	--

				<p>основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p>Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих знаний.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>	<p>но важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p> <p>P: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П: аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных игр;</p> <p>K: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями;</p> <p>P: определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат</p> <p>П: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессы результата своей деятельности. –</p> <p>K: формулировать свои затруднения</p> <p>управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.</p>
--	--	--	--	--	--

Раздел «Баскетбол». 14 часов

1.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование ловли высоко летящих мячей.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>P: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p>
2.	Совершенствование ведения мяча в различных игровых ситуациях. Учебная	1			

	игра. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.				Vзаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	K: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. P: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приемов. K: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; вносить корректиды 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
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.	1				
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.	1				
9.	Совершенствование «личной», «зонной» защиты. Разучивание «быстрого прорыва». Учебная игра.	1				
10.	Совершенствование «личной», «зонной» защиты, «быстрого прорыва». Учебная игра.	1				
11.	Совершенствование бросков, «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				
14.	Первенство по 3-х очковым, штрафным броскам. Стритбол.	1				

					<p>организации совместных занятий физкультурой самостоятельно.</p> <p>Р: вносить корректизы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном</p> <p>П: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-</p> <p>К: обращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий проявление ответственного отношения к порученному делу</p> <p>Р: контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств</p> <p>П: полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися</p> <p>К: проявление дисциплинированности иуважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>P: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>P: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>K: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>
--	--	--	--	--	--

Раздел «Гимнастика». 20 час

1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Круговая тренировка развития физических качеств.	1			<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику подъема переворотом в упор силой.</p> <p>Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические</p>	<p>P: осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>P: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>K: уметь слушать и вступать в диалог проявление активности, стремление к получению новых знаний</p> <p>K: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>P: определение основной и второстепенной информации;</p> <p>P: оценивать правильность выполнения двигательных действий. Интерес к занятиям</p>
2.	Круговая тренировка развития физических качеств. Комплекс упражнений на гибкость.	1				
3.	ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений на гибкость. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств.	1				
4.	Совершенствование кувыроков, 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.	1				
6.	Опорный прыжок. Совершенствование акробатической комбинации.	1				

7.	Контроль стойки на голове (м). Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок.	1			<p>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 помочь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями 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 упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.</p>	<p>гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>P: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>K: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p> <p>О: овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность</p> <p>К: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>П: определение основной и второстепенной информации;</p> <p>Р: оценивать правильность выполнения двигательных действий, интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>
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 подъёма силой в упор на перекладине (м). Разучивание перемахов на р/в брусьях (д). Оценка техники осваиваемых упр, способы выявления и устранения технических ошибок.	1				
12.	Совершенствование подъёма 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 учебной 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. комбинации 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).	1				
19.	Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование учебных комбинаций	1				

	на бревне (л), брусьях (м). Подготовка к занятиям физической культуры.				Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	K: 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.
20.	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 приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	P: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. P: моделировать технику действий и приемов волейболиста. K: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
2.	Круговая тренировка физических качеств. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.	1				P: уважительно относиться к партнеру.
3.	ОРУ с волейбольными мячами совершенствование стоек, передвижений волейболиста.	1				P: моделировать технику игровых действий и приемов.
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			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	K: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. P: выполнять правила игры.
5.	Совершенствование одновременного-бесшажного хода. Равномерная тренировка.	1				P: моделировать технику игровых действий и приемов,
6.	Совершенствование передач мяча, прием. Совершенствование подачи по зонам. Учебная игра.	1				K: соблюдать правила безопасности в зависимости от ситуаций и условий.
7.	Контроль попеременного -двухшажного хода, одновременного-одношажного хода.	1				K: соблюдать правила безопасности.

	Измерение резервов организма.				
8.	Совершенствование одновременного – двухшажного хода. Равномерная тренировка.	1			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.
9.	Совершенствование передач в парах, в тройках, подача по зонам. Учебная игра.	1			P: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов.
10.	Контроль одновременного - бесшажного хода. Совершенствование одновременного – двухшажного хода.	1			K: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.
11.	Контроль одновременного – двухшажного хода. Совершенствование одновременного – одношажного хода. Совершенствование спуска со склона с поворотами.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.
12.	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра в волейбол.	1			P: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
13.	Контроль одновременного – одношажного хода. Совершенствование спуска со склона с поворотами. Переменная тренировка.	1			П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.
14.	Совершенствование спуска со склона с торможением. Переменная тренировка.	1		1	K: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.
15.	Разучивание группового блокирования. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1			Осуществлять судейство игры.
16.	Совершенствование спуска со склона, с торможением, с поворотами.	1			P: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.
17.	Лыжная гонка 3 км.	1			П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
18.	Совершенствование подач, нападающего удара. Учебная игра.	1			K: соблюдать правила безопасности.
19.	Повторная тренировка.	1			Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
20.	Повторная тренировка.	1			
21.	Совершенствование нападающего удара, групповое блокирование. Учебная игра.	1			
22.	Повторная тренировка.	1			

23.	Повторная тренировка.	1			совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенные к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помочь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
24.	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.	1			
25.	Лыжная гонка 5 км.	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». 11 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.	P: 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;
2.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование различных передач в волейболе. Учебная игра. Плавание: Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Толкание и буксировка плывущего предмета (имитация упр).	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные	
3.	Совершенствование передач, нападающий удар, групповое блокирование. Разучивание взаимодействия игроков задней линии. Плавание: Подводящие упражнения в лежание на воде, всplывание и скольжение. Навыки в плавании(имитация упр).	1				

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

7.	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра.	1			осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся 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 занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	партнеру. 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 относиться к партнеру. 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: 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 совмест-
8.	Контроль группового блокирования. Учебная игра.	1				
9.	Совершенствование взаимодействия игроков задней и передней линии. Учебная игра.	1				
10.	Совершенствование взаимодействия игроков задней и передней линии. Учебная игра.	1				
11.	Контроль взаимодействия игроков передней линии. Контроль взаимодействия игроков задней и передней линии. Учебная игра.	1				
					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 приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих	

				<p>игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенные к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помочь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	<p>нного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Осуществлять судейство игры.</p> <p>P: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>P: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>K: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
--	--	--	--	---	---

Раздел «Лёгкая атлетика» и «Футбол». 11 часов

1.	Совершенствование прыжка в высоту способ перешагиванием. Учебная игра в волейбол.	1			<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,</p>	<p>P: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>P: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>K: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Проявление уважительного отношения к окружающим,</p> <p>P: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча</p> <p>K: проявление дисциплиниро-</p>
2.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Совершенствование прыжка в высоту способ перешагиванием.	1				
3.	Специальные беговые, специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способ перешагиванием.	1		1		
4.	Контроль прыжка в высоту способ перешагиванием.	1				
5.	Совершенствование бег 100 м с низкого старта. Бег на выносливость 3000м (2000м). Техника безопасности во время занятий	1				

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

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

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

Проекты

11 класс

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

