Краснодарский край, Динской район, станица Новотитаровская Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования Динской район средняя общеобразовательная школа № 35 имени «46-го Гвардейского орденов Красного Знамени и Суворова 3-й степени ночного бомбардировочного авиационного полка»

PACCMOTPEHO

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Заместитель директора

Решением педагогического

до УР

STOCK OF SOME AND OF

При от 30.08.2023 г. мм. При от 30.08.2023 г. мм. При от 30.08.2023 г.

_

Протокол №1 от 29.08.2023 г.

29.08.2023 г.

Блох Вери Ващенко С.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

учебного предмета

«Физическая культура»

(для 10-11 классов)

Программа разработана в соответствии с ФГОС-2012

с учетом ФОП среднего общего образования

Составитель: Шабунина Светлана Владимировна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 204 часов (3 часа в неделю в каждом классе). На вариативные модули отводится 64 часа из общего объёма (1 час в неделю в каждом классе). Программа модуля самбо разработана на основе программы авторов Федеральной программы проекта «Самбо в школу», который предполагает введение самбо 3 часом при 3 часах в неделю. Вариативные модули Примерной рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
 - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
 - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяже-

нии всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
 - расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

- 1) базовые логические действия:
- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
 - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
 - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
 - 2) базовые исследовательские действия:
- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятель-

ности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
 - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
 - 3) работа с информацией:
- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения,

правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

- 1) общение:
- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
 - 2) совместная деятельность:
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
 - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий

результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

- 1) самоорганизация:
- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
 - давать оценку новым ситуациям;
 - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
 - оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
 - 2) самоконтроль:
- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
 - 3) принятие себя и других:
 - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
 - признавать своё право и право других на ошибки;
 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Cropostiiis	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высо-	10	-
	кой перекладине, кол-во раз		
	Подтягивание в висе лёжа на	-	14
	низкой перекладине, кол-во раз		
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10.00

Уровень физической подготовленности

	_		_			Урово	ень		
No	Физические способно-	Контрольное упражнение	Воз-		Юноши			Девушки	ſ
п/п	п/п сти	(тест)	, лет	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Сред- ний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ни- же 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координа- ционные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ни- же 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-	Прыжки в длину с ме- ста, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и вы- ше 15	7 и ни- же 7	12-14 12-14	20 и вы- ше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, колво раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, колво раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и вы- ше 12	б и ни- же б	13-15 13-15	18 и вы- ше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности, участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание

собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

В учебном плане МАОУ МО Динской район СОШ №35 имени «46-го Гвардейского орденов Красного Знамени и Суворова 3-й степени ночного бомбардировочного авиационного полка». на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится **204 ч: .в 10** классе -102ч (3 часа в неделю), 11 классе -102ч (3 часа в неделю).

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая про	Рабочая программа		
		Классы			
		10	11		
I	Знания о физической культуре	В процессе у	рока		
2	Спортивно-оздоровительная деятель-	В режиме уче	ебного дня и учебной		
	ность с общеразвивающей направлен-	недели			
	ностью				
1.2	Спортивные игры. Баскетбол	7 ч	7ч		
	Волейбол	7ч	7ч		
1.3.	Гимнастика с основами акробатики	12ч	12ч		
1.4.	Легкая атлетика	14ч	14ч		
1.5.	Кроссовая подготовка	12ч	12ч		
1.6.	Элементы единоборств	6ч	6ч		
2.	Вариативная часть	10ч	10ч		
2.1	Гандбол(региональный компонент)	6ч	6ч		
2.2	Футбол (по выбору учителя)	4ч	4ч		
	Самбо	34ч	34ч		
Всего:		102ч	102ч		

Согласно письму Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11, в бесснежных районах Российской Федерации лыжную подготовку разрешается заменять кроссовой.

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

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

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

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учанихся

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), оздоровительного бега, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической

работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность.

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

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

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее разученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега. Метаний в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: совершенствование техники кроссового бега, освоение тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Самбо». Самбо в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: его цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы самбо и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В таблице 5 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

- В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):
- 1 Патриотическое воспитание
- 2 Гражданское воспитание
- 3 Духовно-нравственное воспитание
- 4 Эстетическое воспитание
- 5 Ценности научного познания
- 6 Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7 Экологическое воспитание
- 8 Трудовое воспитания

Общее количество часов (10-11 классы) из расчета 3 часа в неделю 204 часа.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 классы 3ч в неделю, всего 102 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности уча- щихся	Основные направления воспитатель- ной деятельно- сти
Правовые основы физической культуры и спорта	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре й спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Федеральный закон «Об образовании в РФ» (принят в 2012 г.)	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»	1 3 4 6 8
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	3 4 5
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения	3 4 5 5
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарногигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	4 5
Основные формы и виды физических упражнений	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимуще-	3 5

		ственным воздействием на те или иные физические	
		_	
05	Vaccinity of the state of the s	Качества	5
Особенности урочных и не-	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма	Раскрывают особенности основных форм занятий	5
урочных форм занятий физиче-	физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания	физическими упражнениями. Описывают преиму-	8
скими упражнениями	в семье	щества физкультурно- оздоровительных мероприя-	
		тий в режиме учебного дня, занятий во внешколь-	
		ных заведениях, в семье и на уроках физической	
		культуры	
Адаптивная физическая культура	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая	1
	упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими	культура» включая информацию о её основных ви-	3
	возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды.	дах: адаптивном физическом воспитании, спорте,	4
	Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и харак-	двигательной реабилитации, физической рекреации;	5
	теристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация.	а также включая материалы из истории Паралим-	
	Адаптивная физическая рекреация	пийских игр	
Способы регулирования и кон-	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Спо-	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на	3
троля физических нагрузок во	собы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину	основе анализа упражнений базовых видов спорта	4
время занятий физическими	нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внеш-	школьной программы; анализируют реакции орга-	5
упражнениями	ним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью фун-	низма на нагрузку по показателям внешних и внут-	
· * -	кциональных проб	ренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	основе простых функциональных проб	
Формы и средства контроля инди-	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими	Обосновывают пользу индивидуальных самостоя-	3
видуальной физкультурной дея-	упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и	тельных занятий физическими упражнениями; объ-	4
тельности	субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физ-	ясняют преимущества и недостатки разных форм	5
Test Bilde I II	культурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших	самостоятельных занятий; работают в парах с целью	
	проб и контрольных упражнений (тестов)	усвоения и проведения разных форм индивидуаль-	
	проо и контрольных упражнении (тестов)	ного контроля за состоянием организма и физиче-	
		ской подготовленностью	
Основы организации двигатель-	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двига-	Раскрывают возможные негативные последствия	3
ного режима	тельной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	неправильной организации режима дня и ограни-	1
ного режима	тельной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	ченной двигательной активности; сравнивают в па-	5
			3
		рах показатели среднесуточного числа совершаемых	
	C	локомоций	2
Организация и проведение спор-	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физиче-	Раскрывают значение спортивно-массовых меро-	3
тивно-массовых соревнований	скому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Ко-	приятий и объясняют основные пункты, которые	4
	мандные и лично-командные соревнования	включаются в положение о соревнованиях (цели и	5
		задачи соревнования, руководство, время и место	
		проведения, участники, программа, условия прове-	
		дения и зачёт, порядок награждения лучших участ-	
		ников и команд, форма заявки и сроки её предостав-	
		ления). На основе публикаций журнала «Физическая	
		культура в школе» готовят доклады на тему «Спор-	
		тивно-массовые соревнования в школе»	
Понятие телосложения и характе-	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями,	Сравнивают особенности разных типов телосложе-	3
ристика его основных типов	направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за	ния; анализируют достоинства различных систем	4
	изменением показателей телосложения	занятий физическими упражнениями, направленных	5
		на изменение телосложения; объясняют, для чего	
		человеку нужна хорошая осанка, и называют сред-	
		ства для её формирования	
Способы регулирования массы	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по	Анализируют и сравнивают особенности методик	3
тела человека	увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы	применения упражнений по увеличению и по сни-	4
	тела	жению массы тела человека; раскрывают причины,	5
	1 =====	Martel Terra Terras packpological lipit lilling,	1 -

		приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения	
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему	3 4 5
Современные спортивно- оздоровительные системы физиче- ских упражнений	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств	Определяют достоинства современных спортивно- оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут ин- формацию и готовят доклады	3 4 5
Современное олимпийское и физ- культурно-массовое движение	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	Раскрывают основные понятия, связанные с олим- пийским движением, Олимпийскими играми, ис- пользуя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности	3 4 5
	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной програ	ммы	
	1.2 Спортивные игры. Баскетбол 7часов		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствованне техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают пра-	3 4 5

		вила безопасности	
Совершенствование техники пе-	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов	3
ремещения, владения мячом и	remaining in a concentration for the state of the state o	техники передвижения и владения мячом; оценива-	4
развитие кондиционных и ко-		ют технику передвижения и владения мячом; выяв-	5
ординационных способностей		ляют ошибки и осваивают способы их устранения;	3
ординационных спосооностси		взаимодействуют со сверстниками в процессе сов-	
		местного обучения техникам игровых приёмов и	
		действий; соблюдают правила безопасности	
Concentrational and a second and	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и за-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе сов-	2
Совершенствование тактики игры		местного совершенствования тактики игровых дей-	<i>J</i>
	щите	ствий; соблюдают правила безопасности. Модели-	5
			3
		руют тактику освоенных взаимодействий, меняют её	
		в зависимости от ситуаций и условий, возникающих	
		в процессе игровой деятельности	
Овладение игрой и комплексное	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Пгра по правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со	3
развитие психомоторных способ-		сверстниками, осуществляют судейство игры. Вы-	4
ностей		полняют правила игры, уважительно относятся к	5
		соперникам и управляют своими эмоциями. Опре-	
		деляют степень утомления организма во время иг-	
		ровой деятельности, используют игровые действия	
		для комплексного развития физических способно-	
		стей. Применяют правила подбора одежды для заня-	
		тий на открытом воздухе, используют игру как	
		средство активного отдыха	
	Волейбол. 7часов.		
<u></u>		C	2
Совершенствование техники пе-	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов	3
редвижения, остановок, поворотов		техники передвижения; оценивают технику пере-	5
и стоек		движения, остановок, поворотов, стоек; выявляют	3
		ошибки и осваивают способы их устранения; взаи-	
		модействуют со сверстниками в процессе совмест-	
		ного обучения техникам игровых приёмов и дей-	
~	D	ствий; соблюдают правила безопасности	2
Совершенствование техники при-	Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов	3
ёма и передачи мяча			
		техники приёма и передачи мяча; оценивают техни-	4
·		ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают	4 5
		ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со	4 5
		ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	4 5
		ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают	4 5
		ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	4 5
Совершенствование техники по-	Варианты подачи мяча	ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов	3
Совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча	ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выпол-	3 4
	Варианты подачи мяча	ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их	
	Варианты подачи мяча	ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в	3 4
	Варианты подачи мяча	ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их	3 4
	Варианты подачи мяча	ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в	3 4
	Варианты подачи мяча	ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых	3 4
дачи мяча		ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасно-	3 4
	Варианты подачи мяча Варианты нападающего удара через сетку	ку их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5

Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (о	диночное и вдвоём), страховка	бы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3 4 5
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	3 4 5 5
	1.3. Гимнастика с элементами	акробатики.12 часов.		
	Юноши	Девушки		
Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. І строение из колонны по одному в колонну по д		Чётко выполняют строевые упражнения	3 4 5
Совершенствование общеразвива- ющих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движен движении	ний рук, ног, туловища на месте и в	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	3 4 5
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	3 4 5
Освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	3 4 5
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений	3 4 5
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо по-	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комби-	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разучен-	3 4

	мощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	нации из ранее освоенных элементов	ных упражнений	5
Развитие координационных спо- собностей	Комбинации общеразвивающих упражнений бегразличными способами ходьбы, бега, прыжков, ний. Упражнения с гимнастической скамейкой, стической стенке, на гимнастических снарядах. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыфеты, игры, полосы препятствий с использовани упражнений. Ритмическая гимнастика	вращений, акробатических упражнена гимнастическом бревне, на гимна-Акробатические упражнения. ажки в глубину с вращениями. Эстачем гимнастического инвентаря и	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	3 4 5
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметами, в парах	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	3 4 5
Развитие скоростно-силовых спо- собностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метани	ие набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	3 4 5
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		Используют данные упражнения для развития гибкости	3 4 5
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	3 4 5
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	3 4 5
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	3 4 5
	1.	5.Лёгкая атлетика 14ч		
	Юноши	Девушки		
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разі фетный бег		Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	3 4 5

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега		упражнении, соолюдают правила оезопасности Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	

Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—>5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	3 4 5 5
	1.5 Кроссовая подготовка. 12 часов.			
Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с пре- пятствиями, бег с гандикапом, в парах, груп- пой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин	Используют данные упражнения для развития выносливости	3 4 5
Развитие скоростно-силовых спо- собностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на даль исходных положений, толкание ядра, набивных		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	3 4 5
Развитие скоростных способ- ностей	Эстафеты, старты из различных исходных полож мальной скоростью, изменением темпа и ритма		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	3 4 5
Развитие координационных спо- собностей	Варианты челночного бега, бега с изменением н мещения; бег с преодолением препятствий и на через препятствия и на точность приземления; м личных исходных положений в цель и на дально	местности; барьерный бег; прыжки предметов из раз-	Используют данные упражнения для развития координационных способностей*	3 4 5
Знания	личных исходных положений в цель и на дальность обеими руками Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	3 4 5
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	3 4 5
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	3 4 5
	1.0.3.10	ементы единоборств бчасов		

	П	
Освоение техники владения приё-	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	Описывают технику выполнения приёмов в едино-
мами		борствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и 4
		устраняют характерные ошибки в процессе освое- 5
		ния. Применяют упражнения в единоборствах для
		развития соответстующих физических способно-
		стей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
		совместного освоения упражнений в единоборствах;
		соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных спо-	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила в	
собностей	ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	игры для развития координационных способностей 4
	Treshoris, Sepseu Stadinics, Sepseu Aser Iperiis Aseniis II II A	5
Развитие силовых способностей и	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития 3
силовой выносливости	Силовые упражнения и единосорства в нарах	силовых способностей и силовой выносливости 4
силовой выносливости		силовых спосооностей и силовой выносливости
2 -	С	
Знания	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному	
	видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых к	
	честв. Техника безопасности. Гигиена борца	низма и для развития физических способностей. 5
		Соблюдают технику безопасности. Применяют изу-
		ченные упражнения при организации самостоятель-
		ных тренировок. Раскрывают понятие техники вы-
		полнения упражнений в единоборствах. Осваивают
		правила первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоког	
	троль при занятиях единоборствами	мостоятельных занятиях при решении задач физиче- 4
		ской и технической подготовки. Осуществляют са- 5
		моконтроль за физической нагрузкой во время этих
		занятий
Освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	Составляют простейшие комбинации упражнений, 3
The state of the s		направленные на развитие соответствующих физи- 4
		ческих способностей. Оказывают учителю помощь в 5
		подготовке мест занятий, а также сверстникам в
		усвоении программного материала
	2. Вариативная часть 10 ча	
	2.1.Гандбол бчасов (региональный г	сомпонент)
Совершенствованне техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники 3
передвижения, остановок, пово-		передвижения; оценивают технику передвижения, остано-
ротов и стоек		вок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают спосо-
		бы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в про-
		цессе совместного обучения техникам игровых приёмов и
		действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники	Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники 3
приёма и передачи мяча		приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; 4
•		выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; вза-
		имодействуют со сверстниками в процессе совместного обу-
		чения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают
		правила безопасности
Совершенствование техники	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники 3
подачи мяча	Барпанты подачи мича	подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют 4
подали мича		ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодей-
		ствуют со сверстниками в процессе совместного обучения
	1	ствуют со сверстниками в процессе совместного обучения

		техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	
		безопасности	
	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	3
		нападающего удара; оценивают технику его выполнения;	4
Совершенствование техники на-		выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; вза-	5
падающего удара		имодействуют со сверстниками в процессе совместного обу-	
		чения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают	
		правила безопасности	
Совершенствование техники за-	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	3
щитных действий		защитных действий; оценивают технику их выполнения;	4
		выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; вза-	5
		имодействуют со сверстниками в процессе совместного обу-	
		чения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают	
		правила безопасности	
Совершенствование тактики	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападе-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	3
игры	нии и защите	совершенствования тактики игровых действий; соблюдают	4
r		правила безопасности. Моделируют тактику освоенных вза-	5
		имодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и усло-	
		вий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		Организуют совместные занятия волейболом со сверстника-	3
		ми, осуществляют судейство игры. Выполняют правила иг-	4
		ры, уважительно относятся к соперникам и управляют свои-	5
Овладение игрой и комплексное		ми эмоциями. Определяют степень утомления организма во	
развитие психо-моторных спо-	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	время игровой деятельности, используют игровые действия	
собностей		для комплексного развития физических способностей. При-	
		меняют правила подбора одежды для занятий на открытом	
		BOSHANG ACHORISMOL MEDA KAK CHERCEBO AKTABHOLO OTHISIXA	
	2.2 Футбол 44969 (по рыбору уг	воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	
	2.2 Футбол 4часа (по выбору уч		
Сорениенстрование техники		нителя)	
Совершенствование техники	2.2 Футбол 4часа (по выбору уч Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники	3 4
передвижения, остановок, пово-		нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остано-	4
		нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают спосо-	3 4 5
передвижения, остановок, пово-		нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в про-	4
передвижения, остановок, пово-		нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и	4
передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивле-	нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники	3
передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осва-	3 4
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивле-	нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осванивают способы их устранения; взаимодействуют со сверст-	3
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивле-	нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых	3 4
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	Нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствованне техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивле-	Нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осванвают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники	3 4 5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют	3 4 5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствованне техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	Нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодей-	3 4 5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствованне техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	Тителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	3 4 5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствованне техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	Нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осванвают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	3 4 5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствованне техники ведения мяча	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5 3 4 5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствование техники ведения мяча	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	Нителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники	3 4 5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники перемещения, владения мячом и	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Тителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику пере-	3 4 5 3 4 5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствованне техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Тителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают	3 4 5 3 4 5
передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники перемещения, владения мячом и	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Тителя) Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику пере-	3 4 5 3 4 5

		и действий; соблюдают правила безопасности		1
Cononwovernonower Toyuway 20	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, пере-	Составляют комбинации из освоенных элементов техники	3	
Совершенствование техники за-			3	
щитных действий	хват)	защитных действий; оценивают технику защитных действий;	5	
		выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; вза- имодействуют со сверстниками в процессе совместного обу-	3	
		чения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают		
		правила безопасности	2	
Совершенствование тактики	Индивидуальные, групповые и командные < тактические действия в нападе-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	3	
игры	нии и защите	совершенствования тактики игровых действий; соблюдают	4	
		правила безопасности. Моделируют тактику освоенных вза-	5	
		имодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и усло-		
	17	вий, возникающих в процессе игровой деятельности		
Овладение игрой и комплексное	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по пра-	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,	3	
развитие психомоторных способ-	вилам '	осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважи-	4	
ностей		тельно относятся к соперникам и управляют своими эмоция-	5	
		ми. Определяют степень утомления организма во время иг-		
		ровой деятельности, используют игровые действия для ком-		
		плексного развития физических способностей. Применяют		
		правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,		
		используют игру как средство активного отдыха		
Совершенствование коор-	Упражнения ¹ по овладению и совершенствованию техники перемещений и	Используют игровые упражнения для развития названных	3	
динационных способностей (ори-	владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (инди-	координационных способностей	4	
ентирование в пространстве,	видуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции,		5	
быстрота перестроения двига-	прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники пе-			
тельных действий и реакций,	ремещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатиче-			
дифференцирование силовых,	скими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные			
пространственных и временных	упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, тен-			
параметров движений, способно-	нисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвиж-			
стей к согласованию и ритму)	ные игры с мячом, приближенные к спортивным			
Развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторон-	Определяют степень утомления организма во время игровой	3	
	ние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный меха-	деятельности; используют игровые упражнения для развития	4	
	низм длительностью от 20 с до 18 мин	выносливости	5	
Развитие скоростных и ско-	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных по-	Используют игровые упражнения для развития скоростных и	3	
ростно-силовых способностей	ложений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с мак-	скоростно-силовых способностей	4	
	симальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочета-		5	
	нии с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на даль-			
	НОСТЬ			
Углубление знаний о спортив-	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника	Характеризуют особенности тренировочной и соревнова-	3	
ных играх	перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защит-	тельной деятельности; объясняют понятия физической, тех-	4	
	ные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие коорди-	нической, тактической, психологической подготовки; харак-	5	
	национных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание	теризуют технику и тактику соответствующих игровых дви-		
	нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при	гательных действий; объясняют правила и основы организа-		
	занятиях спортивными играми	ции игры		
Самостоятельные	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых,	Используют названные упражнения, подвижные игры и иг-	3	
занятия	скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершен-	ровые задания в самостоятельных занятиях при решении	4	
	ствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, прибли-	задач физической, технической, тактической и спортивной	5	
	женные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Са-	подготовки; осуществляют самоконтроль за физической		
	моконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	нагрузкой во время этих занятий		
Овладение организаторскими	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и	Организуют со сверстниками и учениками младших классов	3	
умениями	сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для	совместные занятия по спортивным играм, осуществляют	4	
	проведения занятий	судейство, комплектуют команды, готовят места проведения	5	

		игр	
·	Самбо 34 часа	·	
Специально подготовительные упражнения Самбо	Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка па бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки парыжком назад. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Упражнения для бросков. Повторение специально-полготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложно-координационных специальноподготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	1.2 1.3 1.6
Техническая подготовка.	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с	Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скру-	1.2 1.3 1.6
	помощью); в стойке (с помощью). Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	чивание. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	

	p	l n	~	1
Тактическая подготовка. Рефераты и итоговые работы	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия приразличныхвзаиморасположениях соперников. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.	живот з нью. Знать и полнять знать и ния, пер примень ситуаци мов. Мотиви тённые схватка: По итог	уметь выполнять бросок через голову упором голенью в ахватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голе- уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь вы- бросок через спину и через бедро. уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержа- реворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь ять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ги, конструировать комбинации из различных групп приё- прованность к занятиям Самбо. Уметь применять приобре- технические навыки в играх-заданиях и тренировочных х. ам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну предложенных в учебнике.	
		В конце	5,6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем,	
	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическ		кенных в учебнике	
			акисинлин	
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья	1)	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.	
Утренняя гимнастика	тренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами		Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания	
Самомассаж	пассаж Сеансы самомассажа		Используют разученные сеансы самомассажа для снятия утомления, снижения умственной и физической усталости, улучшения состояния 5	
Аутотренинг и релаксация	Сеансы аутотренинга и релаксации		Используют разученные сеансы во время самостоятельных занятий для управления и контроля своих физических и психических состояний 5	
Совершенствование координаци- онных способностей Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. рые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития шей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на р из разных видов спорта			Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой 6	

		деятельности	
Ритмическая гимнастика для де-	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила	Составляют комплексы упражнений ритмической	3
вушек	составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очерёдность выпол-	гимнастики и демонстрируют их. Описывают, ана-	4
	нения упражнений	лизируют и сравнивают технику выполнения	5
		упражнений ритмической гимнастики	
Атлетическая гимнастика для	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система	Составляют комплексы упражнений атлетической	3
юношей	^человека. Упражнения для развития основных мышечных групп	гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают	4
		технику выполнения упражнений атлетической гим-	5
		настики. Демонстрируют комплекс упражнений	
Роликовые коньки	История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные техниче-	Описывают, анализируют и сравнивают технику	3
	ские приёмы	выполнения упражнений с использованием ролико-	4
		вых коньков. Составляют комплекс упражнений	5
Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки.	Составляют программы тренировок на неделю, ме-	3
	Нагрузка на занятиях	сяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и	4
		отдыха во время занятий оздоровительным бегом	5
Дартс	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Пра-	Анализируют технику игры. Соревнуются и оцени-	3
	вила и техника игры	вают технику в парах	4
			5
Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Проти-	Составляют комплексы упражнений аэробной гим-	3
	вопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования	настики. Описывают, анализируют и сравнивают	4
	нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики	технику выполнения упражнений. Демонстрируют.	5
		комплекс упражнений аэробной гимнастики	

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 классы

3 ч в неделю, всего 102 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направ- ления воспита- тельной дея- тельности
Правовые основы физической	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федераль-	1
культуры и спорта	занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О	ных законов « O физической культуре и спорте в Российской Федерации»,	3
	физической культуре й спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об осно-	Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», «Об	4
	вах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.);	основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об осно-	6
	«Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.);	вах туристической деятельности в Российской Федерации»	8
	Федеральный закон «Об образовании в РФ» (принят в 2012 г.)		
Понятие о физической куль-	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физиче-	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая	3
туре личности	ская культура личности, её основные составляющие. Условия и	культура личности»; характеризуют основные компоненты физической	4
	факторы, от которых зависит уровень развития физической культу-	культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определя-	5
	ры личности	ют уровень физической культуры общества и личности	

Физическая культура и спорт	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для	3
в профилактике заболеваний	спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние	профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анали-	4
и укреплении здоровья	здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в	зируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства	5
	современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика фак-	пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений,	
	торов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно до-	состоящей в улучшении функционирования различных систем организма	
	зируемые физические упражнения как основной фактор расшире-	(сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, цен-	
	ния функциональных и приспособительных возможностей сердеч-	тральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физиче-	
	но-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и	ских упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называе-	
	главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными	мые аэробные упражнения	
	заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят		
	наибольшую пользу		
Правила поведения, техника	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Пра-	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой,	4
безопасности и предупрежде-	вила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных	правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила	5
ние травматизма на занятиях	площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила тех-	техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют	
физическими упражнениями	ники безопасности на уроках физической культуры. Основные ме-	основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при заня-	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	роприятия, которые способствуют профилактике травматизма при	тиях физическими упражнениями	
	занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-		
	гигиенические требования при занятиях физическими упражнения-		
	ми		
Основные формы и виды фи-	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содер-	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внут-	3
зических упражнений	жание физического упражнения. Классификация физических	реннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физи-	5
5	упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологи-	ческих упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной,	
	ческих зон мощности, по признаку преимущественной направлен-	субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды	
	ности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические	
	f (качества	
Особенности урочных и не-	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок —	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражне-	5
урочных форм занятий физи-	основная форма физического воспитания школьников. Формы ор-	ниями. Описывают преимущества физкультурно- оздоровительных меро-	8
ческими упражнениями	ганизации физического воспитания в семье	приятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в	
ур	, 1	семье и на уроках физической культуры	
Адаптивная физическая куль-	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура» включая	1
тура	физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными	информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании,	3
J F	психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптив-	спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также	4
	ная физическая культура», её основные виды. Польза, история и	включая материалы из истории Паралимпийских игр	5
	характеристика адаптивного спорта. Классификация и харак-		
	теристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная		
	реабилитация. Адаптивная физическая рекреация		
Способы регулирования и	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа	3
контроля физических нагру-	нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы,	упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют	4
зок во время занятий физиче-	определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль пере-	реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних	5
скими упражнениями	носимости физических нагрузок по внешним и внутренним призна-	признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных	
V 1:	кам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью фун-	проб	
	кциональных проб		
Формы и средства контроля	Основная направленность индивидуальных самостоятельных заня-	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физи-	3
индивидуальной физкультур-	тий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индиви-	ческими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных	4
ной деятельности	дуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состо-	форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и	5
	яния организма в процессе индивидуальной физкультурной дея-	проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием орга-	-
	тельности, индивидуальный контроль занятий на основе простей-	низма и физической подготовленностью	
	ших проб и контрольных упражнений (тестов)	T T T T T T T T T T T T T T T T T T T	
Основы организации двига-	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организа-	3
тельного режима	суточной двигательной активности школьников, не занимающихся	ции режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в	4
- District o pominiu	регулярно спортом	парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	5
	Leafambro embrom	парат полазатата среднесуто пото пела совершаемых локомоции	

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований Понятие телосложения и характеристика его основных	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучнымие основия. Матоли компроля со моменение показателей тело	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе» Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями,	3 4 5
типов Способы регулирования мас- сы тела человека	шение осанки. Методы контроля за изменением показателей тело- сложения Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела	направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения	5 3 4 5
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Современные спортивнооздоровительные системы физических упражнений	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ- аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады	3 4 5 3 4 5
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности	3 4 5
	Раздел 2. Базовые виды спорт		I
	1.2. Спортивные игры	Баскетбол 7часов	
Совершенствованне техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осванавют способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствованне техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3 4 5
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осва-	3 4

	1	ивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в про-	5
	,	цессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; со-	1
	,	блюдают правила безопасности	1
Совершенствование техники	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и вла-	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения	3
перемещения, владения мя-	дения мячом	и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом;	1 4
чом и развитие кондиционных	Actina wa to sa	выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют	5
и координационных способно-	1	со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых	1
стей	ı	приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1
Совершенствование тактики	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершен-	3
игры	напалении и зашите	ствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.	4
игры	нападении и защите	Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зави-	5
	ı	симости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой дея-	1
	ı	тельности	1
Овладение игрой и комплекс-	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Пгра по правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осу-	3
	Игра по упрощенным правилам оаскетоола. тира по правилам	организуют совместные занятия оаскетоолом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно от-	3 4
ное развитие психомоторных	1		·
способностей	1	носятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют сте-	5
	ı	пень утомления организма во время игровой деятельности, используют	1
	ı	игровые действия для комплексного развития физических способностей.	1
	ı	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,	1
	ı	используют игру как средство активного отдыха	1
	ı	<u> </u>	1
			1
	Волейбол 7 ч		
Совершенствование техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения;	3
передвижения, остановок,	ı	оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют	4
поворотов и стоек	ı	ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверст-	5
	ı	никами в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и	
	1	действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники	Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и пере-	3
приёма и передачи мяча	1	дачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваи-	4
mp	ı	вают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процес-	5
	1	се совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблю-	
	1	дают правила безопасности	
Совершенствование техники	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча;	3
подачи мяча	Барианты подачи мича	оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают спосо-	4
Подачи мяча	1	бы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест-	5
	1	ного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают прави-	3
	1	пого обучения техникам игровых приемов и деиствии; соолюдают правила безопасности	
+	D	Па оезопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего	
	Варианты нападающего удара через сетку		3
Совершенствование техники	1	удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваива-	4
нападающего удара	ı	ют способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	5
	ı	совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают	
	<u> </u>	правила безопасности	<u> </u>
Совершенствование техники	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём),	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных дей-	3
защитных действий	страховка	ствий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают	4
	1	способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	5
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают	
	'		
		правила безопасности	<u> </u>
Совершенствование тактики	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия	правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенство-	3
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите		3 4

			от оптионий и мотор	HIL BONHHANOHHIN B HOOHOOO HEBODON HORESH HOOTH	
				ий, возникающих в процессе игровой деятельности	2
				гные занятия волейболом со сверстниками, осуществ-	3
				ы. Выполняют правила игры, уважительно относятся к	4 ~
Овладение игрой и комплекс-				ляют своими эмоциями. Определяют степень утомле-	5
ное развитие психо-моторных	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по г	правилам		емя игровой деятельности, используют игровые дей-	
способностей				ного развития физических способностей. Применяют	
				ежды для занятий на открытом воздухе, используют	
			игру как средство ак		<u> </u>
	1.3. Гимнастин	ка с элементам	и акробатики 12 ч	асов	
	Юноши		евушки		
Совершенствование строевых	Пройденный в предыдущих классах материал. Повор			Чётко выполняют строевые упражнения	3
упражнений	строение из колонны по одному в колонну по два, по	четыре, по восем	мь в движении		4
					5
Совершенствование общераз-	Комбинации из различных положений и движений р	ук, ног, туловища	а на месте и в дви-	Описывают технику общеразвивающих упражнений	3
вивающих упражнений без	жении			и составляют комбинации из разученных упражне-	4
предметов				ний	5
Совершенствование общераз-	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг),	Комбинации уп	ражнений с обру-	Составляют комплексы общеразвивающих упраж-	3
вивающих упражнений с	гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой,		, лентами, скакал-	нений с предметами. Демонстрируют комплекс	4
предметами	на тренажерах, с эспандерами	кой, большими		упражнений с предметами	5
Освоение и со-	Пройденный в предыдущих классах материал.	Толчком ног по		Описывают, анализируют и сравнивают технику	3
вершенствование висов и	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнув-		ь; толчком двух ног	выполнения упражнений в висах и упорах. Состав-	4
упоров	шись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на		овесие на нижней;	ляют комплекс из числа изученных упражнений	5
JP	брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа		одной ноге, соскок	, 	
	ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом	махом	ognon nort, totalox		
	до седа ноги врозь, соскок махом назад				
Освоение и со-	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой	Прыжок углом	с разбега под углом	Описывают технику данных упражнений	3
вершенствование опорных	115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	к снарялу и тол	чком одной ногой	Simoniani Termining Aminiani yripaminienini	4
прыжков			, высота 110 см)		5
Освоение и со-	Длинный кувырок через препятствие на высоте до		на коленях наклон	Описывают технику акробатических упражнений и	3
вершенствование акробатиче-	90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; ку-		а лопатках. Комби-	составляют акробатические комбинации из разучен-	4
ских упражнений	вырок назад через стойку на руках с чьей- либо		освоенных элемен-	ных упражнений	5
ских уприжнении	помощью. Переворот боком; прыжки в глубину,	тов		induit y inputation in the	
	высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоен-				
	ных элементов				
Развитие координационных	Комбинации общеразвивающих упражнений без пред	лметов и с прел	метами: то же с раз-	Используют гимнастические и акробатические	3
способностей	личными способами ходьбы, бега, прыжков, вращен			упражнения для развития координационных способ-	4
enocoonocien	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнас			ностей	5
	стенке, на гимнастических снарядах. Акробатически			noten	
	те, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращени				
	пятствий с использованием гимнастического инвента				
	настика	арл и упражисни	i, i mimm-tockan imm-		
Развитие силовых способно-	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по	Vпражнения в в	висах и упорах, об-	Используют данные упражнения для развития сило-	3
стей и силовой выносливости	одному канату с помощью ног на скорость. Лаза-		е упражнения без	вых способностей и силовой выносливости	4
CION II CHAIODON DDINGCINDOCIN	нье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без		редметами, в парах	BEAUTION IN CAMEROOM BEHINGINGOUTH	5
	помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и	предметовиси	редистани, в парах		Ĭ
	упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными				
	упорах, со штангой, гирей, гантелями, наоивными мячами				
Deanurus agang arras arras	мячами Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание на	[Бириого маче		Ионон миот пони в миромичения иня розрижия сма	3
Развитие скоростно-силовых	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание на	оивного мяча		Используют данные упражнения для развития ско-	
способностей				ростно-силовых способностей	4 5
Dan	O5-w-a-a-a-a-a-a-a-a-a-a-a-a-a-a-a-a-a-a-		**************************************	Harran average results a surrection of the surre	5
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной ампли	итудои для разли	чных суставов.	Используют данные упражнения для развития гиб-	3

	Упражнения с партнёром, акробатические, на г	имнастической стенке, с предметами	кости	4 5
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражне	ний. Их влияние на телосложение, воспи-	Раскрывают значение гимнастических упражнений	3
	тание волевых качеств. Особенности методики		для сохранения правильной осанки, развития физи-	4
	ника безопасности при занятиях гимнастикой. (ческих способностей. Оказывают страховку и по-	5
	1	1 , 1 1	мощь во время занятий, соблюдают технику без-	
			опасности. Владеют упражнениями для организации	
			самостоятельных тренировок	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимн	астических снарялов и упражнений. Са-	Используют изученные упражнения в самостоятель-	3
	моконтроль при занятиях гимнастическими упр		ных занятиях при решении задач физической и тех-	4
	menenipeni ilpri eminima i immeri i icenimi y ilp		нической подготовки. Осуществляют самоконтроль	5
			за физической нагрузкой во время этих занятий	
Овладение организаторскими	Выполнение обязанностей помощника судьи и	инструктора Проведение запятий с млал-	Составляют комбинации упражнений, направленные	3
умениями	шими школьниками	инструктора. Проведение занятии с млад-	на развитие соответствующих физических способ-	1
умениями	шими школьниками		ностей. Выполняют обязанности командира отделе-	5
			ния. Оказывают помощь в установке и уборке сна-	3
			рядов. Соблюдают правила соревнований	
			рядов. Соолюдают правила соревновании	
		1 4 По-мо- о 14		
	10	1.4. Легкая атлетика 14 часов.	T	T L
~	Юноши	Девушки		
Совершенствование техники	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовы	и разгон, бег на результат на 100 м, эста-	Описывают и анализируют технику выполнения	3
спринтерского бега	фетный бег		скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	4
				5
			и совершенствования техники бега. Демонстрируют	
			вариативное выполнение беговых упражнений.	
			Применяют беговые упражнения для развития соот-	
			вествующих физических способностей, выбирают	
			индивидуальный режим физической нагрузки, кон-	
			тролируют её по частоте сердечных сокращений.	
			Взаимодействуют со сверстниками в процессе сов-	
			местного выполнения беговых упражнений, соблю-	
			дают правила безопасности	
Совершенствование техники дл	и- Бег в равномерном и переменном темпе 20	 Бег в равномерном и переменном 	Описывают и анализируют технику выполнения	3
тельного бега	25 мин, бег на 3000 м	темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	беговых упражнений, выявляют и устраняют харак-	4
			терные ошибки в процессе освоения и совершен-	5
			ствования. Демонстрируют вариативное выполнение	
			беговых упражнений. Применяют беговые упражне-	
			ния для развития соотвествующих физических спо-	
			собностей, выбирают индивидуальный режим физи-	
			ческой нагрузки, контролируют её по частоте сер-	
			дечных сокращений. Взаимодействуют со сверстни-	
			ками в процессе совместного освоения беговых	
			упражнений, соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	1	Описывают и анализируют технику выполнения	3
прыжка в длину с разбега	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют	4
			характерные ошибки в процессе освоения и совер-	5
			шенствования. Применяют прыжковые упражнения	
			для развития соответствующих физических способ-	
			ностей, выбирают индивидуальный режим физиче-	
			ской нагрузки, контролируют её по частоте сердеч-	
			ных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками	
		ных сокращении. озаимодеиствуют со сверстниками		

				T
			в процессе совместного освоения прыжковых	
~	T 0 11		упражнений, соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в ко-	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют	3 4
	ридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	4—>5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	5
		1.5 Кроссовая подготовка. 12 ч	асов.	
Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с пре- пятствиями, бег с гандикапом, в парах, груп- пой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин	Используют данные упражнения для развития выносливости	3 4 5
Развитие скоростно-силовых спо- собностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на даль исходных положений, толкание ядра, набивных		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	3 4 5
Развитие скоростных способ- ностей	Эстафеты, старты из различных исходных полож мальной скоростью, изменением темпа и ритма	шагов	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	3 4 5
Развитие координационных спо- собностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками		Используют данные упражнения для развития координационных способностей*	3 4 5
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжко энергообеспеченйя легкоатлетических упражне атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при ем. Прикладное значение легкоатлетических упј занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощ	ний. Виды соревнований по лёгкой занятиях бегом, прыжками и метаниражнений. Техника безопасности при	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	3 4 5

	ний		
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных	Используют изученные упражнения в са-	3
	двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	мостоятельных занятиях при решении задач физиче-	4
	Apin at a pinate and a pinate a	ской и технической подготовки. Осуществляют са-	5
		моконтроль за физической нагрузкой во время этих	3
		занятий	
Совершенствование организатор-	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора	Составляют комбинации упражнений, направленные	3
ских умений	на занятиях с младшими школьниками	на развитие соответствующих физических способ-	4
		ностей; измеряют результаты, помогают их оцени-	5
		вать и проводить соревнования. Оказывают помощь	
		в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают	
		правила соревнований	
	1.6.Элементы единоборств бчасов		
Освоение техники владения приё-	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	Описывают технику выполнения приёмов в едино-	3
мами		борствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и	4
		устраняют характерные ошибки в процессе освое-	5
		ния. Применяют упражнения в единоборствах для	
		развития соответстующих физических способно-	
		стей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		совместного освоения упражнений в единоборствах;	
		соблюдают правила техники безопасности	_
Развитие координационных спо-	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и	Применяют освоенные упражнения и подвижные	3
собностей	ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	игры для развития координационных способностей	4
		-	5
Развитие силовых способностей и	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития	3
силовой выносливости		силовых способностей и силовой выносливости	4
		D	5
Знания	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из	Раскрывают значение упражнений в единоборствах	3
	видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых ка-	для укрепления здоровья, основных систем орга-	4
	честв. Техника безопасности. Гигиена борца	низма и для развития физических способностей.	5
		Соблюдают технику безопасности. Применяют изу-	
		ченные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники вы-	
		полнения упражнений в единоборствах. Осваивают	
		правила первой помощи при травмах	
Сомостоято и или запятня	Vирожнания в порох органациа приёмоми строховки, подрижни а игра и Сомокон	Используют названные упражнения в са-	3
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	мостоятельных занятиях при решении задач физиче-	<i>Δ</i>
	троль при запитила единосорствами	ской и технической подготовки. Осуществляют са-	5
		моконтроль за физической нагрузкой во время этих	3
		занятий	
Освоение организаторских умений		,	
	Умение судить учебную схватку противников в олном из вилов елиноборств	Составляют простейшие комбинации упражнений.	3
special special promise	Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физи-	3 4
	Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	направленные на развитие соответствующих физи-	4
The second secon	Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в	4
,	Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств	направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в	4
		направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в	4
	2. Вариативная часть 10 часов	направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в	4
	2. Вариативная часть 10 часов 2.1.Гандбол 6часов (региональный компонент)	направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала	4
Совершенствование техники пере-	2. Вариативная часть 10 часов	направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала Составляют комбинации из освоенных элементов тех-	4 5
	2. Вариативная часть 10 часов 2.1.Гандбол 6часов (региональный компонент)	направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала	4 5

		1	1
		со сверстниками в процессе совместного обучения	
		техникам игровых приёмов и действий; соблюдают	
		правила безопасности	
Совершенствование техники при-	Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов тех-	3
ёма и передачи мяча		ники приёма и передачи мяча; оценивают технику их	4
		выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы	5
		их устранения; взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного обучения техникам игровых	
		приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники по-	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов тех-	3
дачи мяча		ники подачи мяча; оценивают технику их выполнения;	4
		выявляют ошибки и осваивают способы их устра-	5
		нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		совместного обучения техникам игровых приёмов и	
		действий; соблюдают правила безопасности	
	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов тех-	3
		ники нападающего удара; оценивают технику его вы-	4
Совершенствование техники на-		полнения; выявляют ошибки и осваивают способы их	5
падающего удара		устранения; взаимодействуют со сверстниками в про-	
		цессе совместного обучения техникам игровых приё-	
		мов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники за-	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов тех-	3
щитных действий	Бирнанты олокпрования нападающих ударов (одино нюе и вдвоем), отраховка	ники защитных действий; оценивают технику их вы-	1 4
щитиых денетын		полнения; выявляют ошибки и осваивают способы их	5
		устранения; взаимодействуют со сверстниками в про-	
		цессе совместного обучения техникам игровых приё-	
		мов и действий; соблюдают правила безопасности	
Сарарионетраранна тактики игри	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и за-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе сов-	3
Совершенствование тактики игры		местного совершенствования тактики игровых дей-	4
	щите	ствий; соблюдают правила безопасности. Моделируют	5
			3
		тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зави-	
		симости от ситуаций и условий, возникающих в про-	
		цессе игровой деятельности	2
		Организуют совместные занятия волейболом со	3
		сверстниками, осуществляют судейство игры. Выпол-	4
		няют правила игры, уважительно относятся к сопер-	5
Овладение игрой и комплексное		никам и управляют своими эмоциями. Определяют	
развитие психо-моторных способ-	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	степень утомления организма во время игровой дея-	
ностей		тельности, используют игровые действия для ком-	
		плексного развития физических способностей. Приме-	
		няют правила подбора одежды для занятий на откры-	
		том воздухе, используют игру как средство активного	
		отдыха.	
	2.2 Футбол 4часа (по выбору учителя	1)	
Совершенствование техники пере-	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов тех-	3
движения, остановок, поворотов и	толошиди по обронивых оложентов техники передвижения	ники передвижения; оценивают технику передвиже-	4
стоек		ния, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и	5
CIVER		осваивают способы их устранения; взаимодействуют	
		со сверстниками в процессе совместного обучения	
		техникам игровых приемов и действий; соблюдают	
	1	техникам игровых приемов и деиствии; соолюдают]

		таруна бороно оно отн	
Commission	D	правила безопасности	2
Совершенствование техники уда-	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением	Составляют комбинации из освоенных элементов тех-	3
ров по мячу и остановок мяча	защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	ники ударов по мячу и остановок мяча; выявляют	4
		ошибки и осваивают способы их устранения; взаимо-	5
		действуют со сверстниками в процессе совместного	
		обучения техникам игровых приемов и действий; со-	
-		блюдают правила безопасности	
Совершенствование техники веде-	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов тех-	3
ния мяча		ники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча;	4
		выявляют ошибки и осваивают способы их устра-	5
		нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		совместного обучения техникам игровых приёмов и	
		действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствованне техники пе-	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов тех-	3
ремещения, владения мячом и		ники передвижения и владения мячом; оценивают	4
развитие кондиционных и ко-		технику передвижения и владения мячом; выявляют	5
ординационных способностей		ошибки и осваивают способы их устранения; вза-	
		имодействуют со сверстниками в процессе совместно-	
		го обучения техникам игровых приёмов и действий;	
		соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники за-	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов тех-	3
щитных действий		ники защитных действий; оценивают технику защит-	4
		ных действий; выявляют ошибки и осваивают способы	5
		их устранения; взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного обучения техникам игровых	
		приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные < тактические действия в нападении и за-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе сов-	3
	щите	местного совершенствования тактики игровых дей-	4
		ствий; соблюдают правила безопасности. Моделируют	5
		тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зави-	
		симости от ситуаций и условий, возникающих в про-	
		цессе игровой деятельности	
Овладение игрой и комплексное	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам '	Организуют совместные занятия футболом со сверст-	3
развитие психомоторных способ-		никами, осуществляют судейство. Выполняют правила	4
ностей		игры, уважительно относятся к соперникам и управ-	5
		ляют своими эмоциями. Определяют степень утомле-	
		ния организма во время игровой деятельности, ис-	
		пользуют игровые действия для комплексного разви-	
		тия физических способностей. Применяют правила	
		подбора одежды для занятий на открытом воздухе,	
		используют игру как средство активного отдыха	
Совершенствование коор-	Упражнения ¹ по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения	Используют игровые упражнения для развития	3
динационных способностей (ори-	мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в па-	названных координационных способностей	4
ентирование в пространстве,	рах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном		5
быстрота перестроения двига-	ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя-		
тельных действий и реакций,	чом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; вари-		
дифференцирование силовых, про-	анты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообраз-		
странственных и временных па-	ными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракет-		
раметров движений, способностей	кой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным		
к согласованию и ритму)			
Развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры	Определяют степень утомления организма во время	3

	T.		
	и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм дли-		4
-	тельностью от 20 с до 18 мин	1	5
Развитие скоростных и скоростно-	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений		3
силовых способностей	на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной часто-	ростных и скоростно-силовых способностей	4 5
	той 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		5
Углубление знаний о спортивных	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника пере-		3
играх	мещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные такти-	новательной деятельности; объясняют понятия физи-	4
	ческие действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и	ческой, технической, тактической, психологической	5
	кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и	подготовки; характеризуют технику и тактику соответ-	
	волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными	ствующих игровых двигательных действий; объясня-	
	играми	ют правила и основы организации игры	
Самостоятельные	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, ско-		3
занятия	ростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию	и игровые задания в самостоятельных занятиях при	4
	технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содер-		5
	жанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирова-	и спортивной подготовки; осуществляют самокон-	
	ние нагрузки при занятиях спортивными играми	троль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Овладение организаторскими	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и		3
умениями	сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для прове-	1 1 '	4
	дения занятий		5
		товят места проведения игр	
	САМБО 34 часа		
Специально подготовительные	Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьи-	Уметь технически правильно выполнять падение на спину	1.2
упражнения Самбо	рование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер	перекатом через партнера.	1.3
	располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упраж-	1.6
	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	нений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризо-	
	Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стой-	вать и технически правильно выполнять различные виды	
	ке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через	самостраховки.	
	партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техни	-
	Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением во-	ки самостраховки.	
	круг продольной оси и приземлением на руки.	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по	
	Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки	закреплению техник самостраховки с учётом требований	
	прыжком. Падения на руки прыжком назад.	её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых	
	Самостраховка на спину прыжком.	упражнений с соблюдением этических норм и основных	
	Упражнения для бросков.	правил.	
	Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ра-	Уметь контролировать функционально - эмоциональное	
	нее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.	состояние организма на занятиях. Знать назначение общей	
	Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за	и специальной физической подготовки и уметь качествен-	
	столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	но выполнять упражнения с учетом поставленных задач н	a
	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	Занятии	
	Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	Выполнять самооценку выполнения специальных упраж-	
	Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	нений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	
	Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под-	Выполнять большой объем сложно-координационных спе	
	нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	циально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические дви-	
	нимать манекен ногой, то же переорасывать манекен через сеоя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за	различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной	
	руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	жизни.	
	Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая		
	через свою ногу.		
	терез свого погу.		

<u></u>		T	1
	У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к		
	стене до касания ягодицами.		
	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).		
	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.		
Техническая подготовка.	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и	Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопостав-	1.2
	одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партне-	лять с изучаемым материалом на практических занятиях	1.3
	ру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Подножки. Задняя под-	Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толч-	1.6
	ножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя	ком, скручивание. Знать и уметь выполнять варианты зад-	
	подножка захватом руки и туловища партнера.	ней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю под-	
	Бросок задняя подножка с захватом ноги.	ножку.	
	Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на од-	Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	
	ном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	Знать и уметь выполнять бросок через голову упором го-	
	Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партне-	ленью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выпол-	
		= 1	
	ру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; вы-	нять зацеп голенью.	
	полнение подсечки партнеру в стойке.	Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и	
	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	
	Зацеп голенью изнутри.	Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лё-	
	Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на	жа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки	
	одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно	
	Бросок через спину. Бросок через бедро.	возникающей тактической ситуации, конструировать ком-	
	Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку,	бинации из различных групп приёмов.	
	перегибая руку через бедро.		
	Узел плеча ногой от удержания сбоку.		
	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).		
	Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухо-		
	жилия приразличных взаиморасположениях соперников.		
	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упр		
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	Используют разученные на уроках упражнения во время	3
		самостоятельных тренировок. Осуществляют самокон-	4
		троль за физической нагрузкой во время этих занятий.	5
		Ведут дневник самоконтроля.	
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в само-	3
•		стоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за	4
		физической нагрузкой во время этих занятий. Используют	5
		приобретённые навыки закаливания	
Самомассаж	Сеансы самомассажа	Используют разученные сеансы самомассажа для снятия	3
Cumomuccum		утомления, снижения умственной и физической усталости,	4
		улучшения состояния	5
Аутотренинг и релаксация	Сеансы аутотренинга и релаксации	Используют разученные сеансы во время самостоятельных	3
Аутогренинг и релаксация	Ссансы аутотренинга и релаксации	занятий для управления и контроля своих физических и	1
		психических состояний	5
C			3
	Table powers and a second seco	A	1 2
Совершенствование координаци-	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, кото-	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спор-	3
онных способностей	рые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юно-	тивной деятельности с точки зрения важности для них	4
_	рые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС,	тивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных	4 5
_	рые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юно-	тивной деятельности с точки зрения важности для них	4
онных способностей	рые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	тивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности	4 5 6
онных способностей Ритмическая гимнастика для де-	рые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила	тивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности Составляют комплексы упражнений ритмической гимна-	4 5
онных способностей	рые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очерёдность выпол-	тивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и	4 5 6 3 4
онных способностей Ритмическая гимнастика для де-	рые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила	тивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической	4 5 6
онных способностей Ритмическая гимнастика для де-	рые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Очерёдность выпол-	тивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и	4 5 6

юношей	стема человека. Упражнения для развития основных мышечных групп	стики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Де-	4 5
		монстрируют комплекс упражнений	
Роликовые коньки	История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные техниче-	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполне-	3
	ские приёмы	ния упражнений с использованием роликовых коньков.	4
		Составляют комплекс упражнений	5
Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки.	Составляют программы тренировок на неделю, месяц,	3
	Нагрузка на занятиях	полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во	4
		время занятий оздоровительным бегом	5
Дартс	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Пра-	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают	3
	вила и техника игры	технику в парах	4
			5
Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Проти-	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики.	3
_	вопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполне-	4
	нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики	ния упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений	5
		аэробной гимнастики	