

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
Учебного курса «Физическая культура»
базовый уровень 10-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. По авторской линии УМК Г. И. Погадаева «Рабочая программа физическая культура» базовый уровень 10-11 класс.

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся.

На изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования отводится 207 учебных часа, 105 часов в 10 классе(3 часа в неделю) и 102 часа в 11 класса (3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования на базовом уровне, **выпускник научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать правила и использовать способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально - прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической

работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 10-11 классов

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, сек.	4.6	4.8	5.1	5.0	5.2	5.4
Бег 60 м, сек.	8.6	9.0	9.8	9.2	9.8	10.6
Бег 100 м, сек.	13.1	13.7	14.3	15.2	16.2	17.0
Челночный бег 5x10 м, сек.	12.7	12.9	13.1	14.7	14.9	15.1
Шестиминутный бег, м	1550	1350	1150	1350	1150	1000
Бег 3000 м, мин, сек.	12.20	13.00	13.50	-	-	-
2000 м, мин, сек.	-	-	-	8.40	9.20	10.00
Бег 1000 м	3.50	4.00	4.10	4.30	4.40	4.50
Кросс 3000 м, мин, сек.	15.00	16.00	17.00	-	-	-
2000 м, мин, сек.	-	-	-	10.00	11.40	12.50
Прыжки в длину с места, см	240	225	215	185	175	160
Прыжки в длину с разбега, см	440	400	340	375	340	300
Метание гранаты на дальность, 700гм	32	26	22	-	-	-
500г, м	-	-	-	18	13	11
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	12	10			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)				20	17	14
Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (кол-во раз)	29	25	21	20	17	13
Поднимание туловища из положения, лежа на спине согнув ноги руки за головой, за 30 сек. (кол-во раз)	25	20	17	23	20	15
Сгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20	15	12	10
Наклоны вперед из положения, сидя см.	+7	+4	0	+11	+7	+4

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю общеобразовательную школу. Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно - значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее много национального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность служить Отечеству и защищать его;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально - экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта эколого направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
 - способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
 - умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно - оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно - исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни. В области коммуникативной культуры:
 - способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятным аппаратом;
 - способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
 - умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи. В области нравственной культуры:
 - способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
 - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
 - способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; • умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально - прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

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

• владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний учебного предмета «Физическая культура»	В процессе уроков
2.	Техника безопасности на уроках по физической культуре	В процессе уроков
3.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	76
4.	Гимнастика с элементами акробатики	48
5.	Баскетбол	42
6.	Волейбол	41
Всего:		207

Распределение учебного времени по четвертям в 10 классе

	Кол-во учебных недель	Всего часов	Вид программного материала	Часы
I четверть	8	25	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	25
II четверть	8	24	Гимнастика с элементами акробатики.	24
III четверть	10	32	Баскетбол.	20
			Волейбол.	12
IV четверть	9	24	Волейбол.	10
			Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	14
Всего:	35	105		105

Распределение учебного времени по четвертям в 11 классе

	Кол-во учебных недель	Всего часов	Вид программного материала	Часы
I четверть	8	24	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	24
II четверть	8	24	Гимнастика с элементами акробатики.	24
III четверть	10	30	Баскетбол.	20
			Волейбол.	10
IV четверть	8	24	Волейбол.	10
			Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	14
Всего:	34	102		102

Учебно-тематическое планирование программного материала учебного предмета «Физическая культура»

Тема и ее содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, в тренажерном зале, на стадионе и на спортивных соревнованиях.</p>	<p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические); отсутствие страховки и само страховки; неблагоприятные погодные условия.</p>	<p>Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности.</p>
10 класс (105 часов)		

Основы знаний (в процессе уроков)		
Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Приобретение новых знаний о современных оздоровительных системах.	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.
Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности.	Приобретение знаний и умений по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности.	Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней.	Приобретение знаний и умений об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней.	Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
Индивидуальная подготовка корригирующей направленности.	Приобретение знаний и умений по индивидуальной подготовке корригирующей направленности.	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.
Формы занятий , особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности.	Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок.	Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок.
Учебно-тренировочная часть		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – 39 часов		
Легкая атлетика – массовый вид спорта. Использование легкоатлетических упражнений в других видах спорта. Роль легкой атлетики в жизни человека. Простота и доступность легкоатлетических упражнений. Спортивные тренировки и соревновательная деятельность в легкой атлетике для реализации потенциальных способностей, укрепления здоровья, восстановления и реабилитации после травм и болезней.	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности.	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях.
Бег – естественный способ передвижения. Гигиеническое и оздоровительное значение бега. Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег. Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции. Основные виды и техника эстафетного бега. Бег с преодолением искусственных препятствий.	Изучение, освоение и совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий). Спринтерский бег 60 метров. Спринтерский бег 100 метров. Спринтерский бег 200 метров. Бег 400 м; 800 м. Бег 2000м; 3000м. Эстафетный бег 4x100м; 4x200м; Челночный бег 3x10м; 6x9м; Челночный бег 10x10	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе

		совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
Кросс - бег по пересеченной местности.	Освоение и совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши).	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Основные фазы прыжка в высоту. Специальные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, движений в фазе полета над планкой и приземления.	Овладение техникой, совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полета. Приземление.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Спринтерская и прыжковая подготовка. Особенности техники разбега, отталкивания, фазы полета, выполнения приземления.	Овладение техникой, совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Прыжок в длину с места на дальность.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Тройной прыжок. Техника выполнения тройного прыжка, официально утвержденная и включенная в современные правила проведения легкоатлетических соревнований.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения тройного прыжка. Последовательность освоения техники тройного прыжка. Освоение ритма и уяснение фаз выполнения (разбег – скачок – шаг – прыжок). Отталкивание в скачке и шаге, сочетание шага и прыжка.	Осваивают и демонстрируют технику выполнения тройного прыжка. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Метания и толкания. Техника метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность. Техника толкания ядра на дальность. Правильное держание снарядов. Положение рук, ног и туловища метящего. Согласованность движений рук, ног и туловища при выполнении метания и толкания.	Разучивание и овладение техникой метания гранаты. Метание на дальность и в цель. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх	Применяют метательные и толкательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,

	на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Разучивание и овладение техникой толкания ядра. Толчок с разворота. Толчок скачком.	соблюдают правила техники безопасности. Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель и на дальность. Осваивают и демонстрируют технику толкания ядра.
Развитие выносливости.	Кросс до 20-25 минут, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа		
Краткая характеристика вида спорта.	Виды гимнастики: оздоровительная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Осваивают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики.
Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. Управление строем.	Закрепление ранее изученных приемов и упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых. Построения и перестроения. Передвижения. Повороты в движении. Размыкания и смыкания. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых упражнений. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
Упражнения общеразвивающей направленности. Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика до занятий, физкультурные	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут,

<p>минуты, физкультурные паузы. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с предметами.</p>	<p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с большим мячом, с гимнастическими палками, скакалками. Разучивание и составление новых комплексов упражнений.</p>	<p>физкультурных пауз, общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Описывают технику ОРУ. Составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p>
<p>Лазанье. Юноши. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по вертикальному канату способами в висе на согнутых руках, в два и три приема. Лазанье по канату с остановками, применяя различные способы его завязывания: стоя, петлей на бедре, подведя канат под обе ноги, восьмеркой. Групповое лазанье: по лестнице с партнером, сидящим на спине и на плечах; по канату с партнером, сидящим на плечах. Перелезания: с каната на канат, с лестницы на лестницу, в упоре, из виса в упор и обратно.</p>	<p>Повторение ранее изученных упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Лазанье по канату в два, три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см.</p>	<p>Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Демонстрируют лазанье по канату в два и три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.</p>
<p>Висы и упоры. Юноши. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Девушки. Упражнения на разновысоких брусьях.</p>	<p>Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах. На перекладине: подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь. На разновысоких брусьях: наскок, перемах, перехват, вис лежа, подъем переворотом, спад в вис лежа, сед на бедре, соскок.</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.</p>

<p>Упражнения в равновесии. Девушки. Факторы, влияющие на успешность освоения упражнений. Вскоки. Передвижения. Повороты. Прыжки. Соскоки.</p>	<p>Разучивание представленных упражнений и комбинаций упражнений, составление своих произвольных комбинаций упражнений. Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно высотой 80-90 см. перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога впереди, согнутая в коленном суставе; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки - руки стороны; полуприсед - руки вниз, поворот кругом, выпрямиться - руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь.</p>	<p>Оценивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Переворот боком (колесо). Переворот вперед, назад. Стойка на руках. Парные акробатические упражнения и поддержки. Акробатические комбинации из ранее разученных и освоенных элементов. Составление акробатической комбинации (не менее 8 элементов).</p>	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, акробатической комбинации упражнений и парных акробатических упражнений. Юноши. Кувырок вперед вдвоем, стойка на плечах с опорой на руки лежащего партнера на спине (руки верхнего на коленях нижнего партнера); стойка на руках (с помощью или опорой); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вперед прыжком. Девушки. Сед углом - руки в стороны (держать), лечь на спину - руки вверх; три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками); основная стойка - руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать; прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.</p>
<p>Опорные прыжки. Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110-115 см). Девушки. Опорный прыжок под углом с косога разбега махом одной ноги и толчком другой</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.</p>

	ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).	
Элементы художественной гимнастики. Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Ритмическая гимнастика. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).	Освоение элементов художественной гимнастики. Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки» и «спирали». Упражнения с обручем: хваты обруча снаружи и изнутри, обратный хват; держание обруча в горизонтальной, вертикальной, боковой, вертикально-лицевой и наклонных плоскостях одной рукой и обеими руками, прыжок в обруч, вращая его вперед, вращение обруча кистью.	Демонстрируют элементы художественной гимнастики и свою произвольную программу из освоенных упражнений (не менее 8 элементов). Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.
Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, акробатической дорожке, параллельных и разновысоких брусьях, перекладине. Акробатические упражнения.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями.	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Баскетбол – 20 часов		
Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Терминология избранной спортивной игры. Судейские жесты. Правила техники безопасности.	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов и олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Овладевают терминологией игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в защитной стойке баскетболиста лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча.	Совершенствование техники движений. Передачи и ловля мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча. Передача мяча одной и двумя руками от головы.	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке.
Освоение техники ведения мяча.	Совершенствование техники движений. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Перевод мяча перед собой и за спиной. Финты и сочетания игровых приемов.	
Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной рукой от плеча с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.	
Освоение тактики игры.	Совершенствование тактических игровых приемов. Перехват мяча. Личная защита. Зонная защита. Быстрый прорыв. Нападение быстрым прорывом. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Развитие скоростных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол – 22 часов		
Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Терминология избранной спортивной игры. Судейские жесты. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов и олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Овладевают терминологией игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и иные действия, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку, то же в прыжке. Передача мяча снизу. Нижний прием. Прием мяча в падении.	
Освоение техники подач мяча.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой.	
Освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	
Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Блокирование нападающего удара соперника.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Контрольно-оценочная часть (в процессе уроков)		
Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре в 10 классе.	Определение результативности занятий.	Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки.
11 класс (102 часа)		
Основы знаний (в процессе уроков)		
Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон Российской Федерации «Об образовании». Федеральные государственные образовательные	Приобретение новых знаний об основных положениях федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Принципы государственной политики в области физической	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.

стандарты: требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основных образовательных программ. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».	культуры: непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учет интересов граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта; ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние; гарантированный равный доступ граждан к занятиям физическими упражнениями и спортом.	
Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Индивидуальный подход к использованию полученных знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Ведущие принципы при организации и проведении занятий по физической культуре. Проблемы в области за щиты, укрепления и сохранения здоровья.	Приобретение новых знаний по использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья.	Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий.
Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Методика организации и проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях.	Приобретение новых методических знаний и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта.
Активный отдых и формы его организации. Физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Отдых в дни школьных каникул. Туризм.	Приобретение новых знаний о формах организации активного отдыха.	Практически применяют полученные знания для организации активного отдыха.
Физкультурные мероприятия совместно с детьми младшего школьного возраста. Главная задача таких мероприятий. Факторы, которые следует учитывать при планировании и проведении мероприятий активного отдыха со школьниками младших классов.	Приобретение знаний и умений по организации и проведению физкультурных мероприятий совместно с детьми младшего школьного возраста.	Практически применяют полученные знания и умения в ходе физкультурных мероприятий, проводимых совместно с детьми младшего школьного возраста.
Требования к выполнению контрольных упражнений. Бег на 30, 60 и 100 м. с высокого старта. Бег на 3 км. (юноши) и 2 км. (девушки). Челночный бег 3×10 и 10×10 м. Шестиминутный бег. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Сгибание и выпрямление рук из упора на кистях о поверхность пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Изучение требований к выполнению контрольных упражнений по легкой атлетике, общей физической подготовке.	Используют полученные знания при подготовке к выполнению контрольных упражнений и во время их выполнения.
Учебно-тренировочная часть		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – 38 часов		
Проведение разминки с группой. Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка.	Приобретение навыков проведения разминки с группой.	Разрабатывают план проведения разминки для конкретного занятия. Практически проводят разминку по разработанному плану.
Тактическое умение в беговых дисциплинах. Выбор места на старте.	Совершенствование тактических умений в беговых дисциплинах.	Применяют приобретенные тактические умения на

<p>Изменение темпа и скорости бега на дистанции. Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе. Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бега на: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции, если соперник сильнее в спринте; умение энергично и решительно выходить при попадании в «коробочку»; поддержание темпа и скорости бега, пока не пройдена финишная черта.</p>		<p>соревнованиях по беговым дисциплинам.</p>
<p>Двигательные качества легкоатлета. Скоростная подготовка. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Разработка плана тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств.</p>	<p>Освоение умений и навыков по развитию двигательных качеств легкоатлета.</p>	<p>Разрабатывают и представляют план тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств, подготовленный с учетом своих индивидуальных особенностей и способностей.</p>
<p>Подготовка и участие в соревнованиях. Стимул для тренировок. Воспитание уверенности в себе, волевых и бойцовских качеств. Психологическая устойчивость и уверенность в своих силах. Соблюдение определенных правил в период непосредственной подготовки и во время соревнований.</p>	<p>Приобретение необходимых знаний и умений для эффективной подготовки и успешного участия в соревнованиях.</p>	<p>Используют приобретенные знания и умения во время тренировок и соревнований.</p>
<p>Бег – естественный способ передвижения. Финиш в беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на средние, длинные и короткие дистанции (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий).</p>	<p>Совершенствование техники бега на различные дистанции. Спринтерский бег 100 м.; 200м Бег со средней и высокой интенсивностью на 300-400 м. (девушки) и 400-500 м. (юноши). Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег с умеренной интенсивностью до 4500 м. (девушки) и 5500 м. (юноши). Бег 1500м Эстафетный бег 4x100; 4x200 Челночный бег 3x10м; 6x9м;10x10м</p>	<p>Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге.</p>
<p>Кросс - бег по пересеченной местности.</p>	<p>Освоение и совершенствование применяемой тактики на соревнованиях по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 5 км. (девушки) и до 10 км. (юноши).</p>	<p>Практически применяют на соревнованиях по бегу полученные знания. Преодолевают на время 3 км. (девушки) и 5 км. (юноши).</p>
<p>Прыжки. Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание», тройного прыжка.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину и высоту.</p>	<p>Совершенствуют свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту.</p>
<p>Метания и толкания. Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность, толкания ядра на дальность, бросок набивного мяча на дальность.</p>	<p>Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. Совершенствование техники</p>	<p>Совершенствуют и демонстрируют правильную технику метания снарядов.</p>

	броска набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя. Совершенствование техники толкания ядра способами «Толчок с разворота», «Толчок скачком».	
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач профессионально-прикладной физической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа		
Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Совершенствование в выполнении строевых приемов, разученных ранее. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек.	Закрепление ранее изученных приемов и упражнений.	Демонстрируют правильное выполнение строевых упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности. Комплексы упражнений. Упражнения без предметов и с предметами, выполняемые потоком и в движении, утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы, в парах, со скакалкой.	Разучивание и составление новых комплексов упражнений.	Составляют, разучивают и демонстрируют выполнение комплексов упражнений.
Упражнения в лазанье. Юноши. Методы обучения лазанью по канату: целостный, метод расчленения, метод подводящих упражнений, метод предписаний алгоритмического типа (метод программирования). Лазанье по канату с помощью рук и ног, без помощи ног (положение ног в вися произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу - канат сбоку и канат между ног).	Изучение методов обучения лазанья по канату, совершенствование навыков в лазанье по канату различными способами.	Осваивают методы обучения лазанью по канату, закрепляют навыки в лазанье по канату различными способами.
Висы и упоры. Юноши. На перекладине: подъем силой из вися в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из вися, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений. На брусках: из упора на руках на концах жердей (в начале брусков) подъем разгибом в сед ноги врозь,	Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах на перекладине и упорах на брусках (юноши). Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусках (девушки).	Осваивают и демонстрируют выполнение предложенных комбинаций упражнений в висах и упорах. Составляют свои индивидуальные и групповые комбинации из 6-8 освоенных упражнений в висах и упорах, тренируются и демонстрируют их выполнение.

<p>падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений.</p> <p>Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6-8 разученных упражнений.</p>		
<p>Упражнения в равновесии. Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов).</p>	<p>Разучивание указанных упражнений и своих индивидуальных произвольных комбинаций упражнений.</p>	<p>Демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне.</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации. Парные акробатические упражнения и поддержки. Произвольные акробатические комбинации из ранее разученных и освоенных элементов. Составление акробатической комбинации (не менее 8 элементов). «Мост» из положения стоя, длинный кувырок прыжком, два слитно, «Колесо», стойка на руках, «Самолет», переворот вперед, «Спичаг».</p>	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, акробатической комбинации упражнений, своей произвольной комбинации и парных акробатических упражнений. Юноши. Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед; стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост»; кувырок назад через стойку на руках; равновесие («ласточка»); основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх, переворот боком («колесо»), приставить ногу; произвольная комбинация из</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений.</p>

	<p>освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Девушки. В группировке лежа на спине многократные перекаты вперед и назад; «мост» из положения лежа на спине; «мост» из положения стоя с помощью; «мост» из положения стоя самостоятельно; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в полу шпагат; произвольная комбинация акробатических упражнений.</p>	
<p>Опорные прыжки. Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страховка и помощь.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.</p> <p>Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см. и 115-120 см.); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см.).</p> <p>Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.).</p>	<p>Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков.</p>
<p>Элементы художественной гимнастики. Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Примерная комбинация на 16 тактов.</p>	<p>Освоение элементов художественной гимнастики.</p> <p>Упражнения с лентой: Прыжки на месте и в движении через ленту в различных вариантах: лента в сторону, лицевой круг книзу или вверх, с шагом вперед прыжок через ленту на другую ногу, два шага разбега, выполняя прыжок поочередно с левой и правой ноги; лицевые круги книзу или вверх с прыжками через ленту с одной ноги на другую до 8 раз подряд; мягкий бег в три шага, горизонтальный круг лентой над головой, прыжок шагом через ленту, выполняя ею лицевой круг.</p> <p>Примерная комбинация упражнений с лентой (вальс) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с лентой из освоенных упражнений.</p> <p>Упражнения с обручем для составления произвольной комбинации: вращение обруча с перехватом одной и другой рукой; прыжок в обруч в сочетании с поворотом на 360 градусов; маховые движения обручем; прыжок в обруч «накидкой»; бросок обруча под плечо.</p> <p>Примерная комбинация упражнений с обручем (полька) на 16 тактов.</p>	<p>Демонстрируют элементы художественной гимнастики и примерную комбинацию на 16 тактов, а также свою произвольную комбинацию из освоенных упражнений.</p>

Овладение организаторскими умениями.	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Баскетбол – 20 часов		
Техника игры и физические качества баскетболиста. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и быстроты при ведении мяча, скоростно-силовых качеств и быстроты для выполнения передач мяча, координационных способностей для ловли мяча, скоростно-силовых качеств для выполнения бросков мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу», «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча», «Баскетбол двумя мячами».	Овладение и закрепление выполнения технических приемов игры, упражнения, направленные на развитие основных физических качеств баскетболиста, подготовительные игры для освоения основ баскетбола.	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, необходимые для успешной игры в баскетбол.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол – 20 часов		
Основы тактики игры в волейбол. Необходимые умения и навыки волейболиста. Функции игроков и комплектование команды. Тактические действия в нападении и защите: система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке, командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча: прием подачи, первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием мяча снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое (вдвоем). Страховка.	Освоение основ тактики игры в нападении и защите во время двусторонней игры в волейбол. Совершенствование выполнения основных тактических приемов.	Разученные тактические действия применяют практически в игровой обстановке.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и

		управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Контрольно-оценочная часть (в процессе уроков)		
Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре в 11 классе.	Определение результативности занятий.	Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки.

Календарно-тематическое планирование программного материала учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

Предметные результаты к разделу				
Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.				
Метапредметные результаты к разделу				
Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся				
Личностные результаты к разделу				
Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.				
В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;				
в метаниях на дальность: метать гранату (юноши-700гр., девушки-500гр.) с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;				
№	Дата проведения		Тема	Основные виды деятельности
	план	факт		
I четверть				
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (25 часов)				
1			Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции	Первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ. Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Беговые упражнения. Равномерный бег 200 м.
2			Развитие скоростных способностей.	Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.
3			Развитие скоростных способностей.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров.
4			Овладение техникой спринтерского бега.	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат.
5			Равномерный бег по дистанции 6 мин.	Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление

				дыхания.
6			Овладение техникой спринтерского бега.	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.
7			Овладение техникой длительного бега.	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения.
8			Развитие скоростной выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м.
9			Развитие скоростной выносливости.	Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.
10			Овладение техникой длительного бега.	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м.
11			Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
12			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат.
13			Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка.	Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок.
14			Развитие силовых способностей и прыгучести. Совершенствование техники тройного прыжка.	Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок.
15			Овладение техникой бега по пересеченной местности.	Кросс 3 км., 5 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности.
16			Развитие скоростно-силовых способностей. Техника метания гранаты на дальность, в цель.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты на дальность, в цель. Техника метания.
17			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность с 2-3 шагов. Результат.
18			Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния.
19			Развитие выносливости. Смешанное передвижение по дистанции.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м.
20			Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча.	ОРУ в движении. Специальные упражнения на плечевой пояс. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча.
21			Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	Беговые упражнения. Челночный бег 10x10м., 4x9м; 3x10м
22			Развитие прыгучести, скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление. Т/б.
23			Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка.	Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка.
24			Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

25			Совершенствование техники прыжка.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.
II четверть				
Спортивное совершенствование Гимнастика с элементами акробатики 24 часа				
Предметные результаты к разделу				
<p>способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p> <p>умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</p>				
Метапредметные результаты к разделу				
<p>владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</p> <p>владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p>				
Личностные результаты к разделу				
<p>В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок через препятствие(юноши), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки)</p>				
1 (26)			Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы.	История гимнастики. Виды гимнастики. Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения.
2 (27)			Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Строевой шаг на месте и в движении в колонне, шеренге. Комплекс упражнений на гибкость.
3 (28)			Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.	ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке.
4 (29)			Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением.	ОРУ на месте. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.
5 (30)			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	ОРУ на месте. Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
6 (31)			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Совершенствование стойки на голове и руках.
7 (32)			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	Специальный комплекс упражнений для развития гибкости. Длинный кувырок вперед. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.
8 (33)			Совершенствование акробатической комбинации.	Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с опорой. Акробатическая комбинация: Равновесие «Ласточка» - перекаат назад в группировке –

				кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекат в упор присев – мост – прыжок прогнувшись.
9 (34)			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации.	ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках с опорой. Переворот боком (колесо) - техника исполнения. Акробатическая комбинация (урок 8) - закрепление.
10 (35)			Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.	ОРУ с предметами. Разучивание акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, колесо, прыжок на 360°.
11 (36)			Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики.	ОРУ. Акробатическая комбинация (урок 10) - совершенствование. Упражнения с обручем: вращение на руках, со сменой рук, выброс и ловля. Упражнения с отягощениями.
12 (37)			Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики.	Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки», «спирали». Упражнения с отягощениями.
13 (38)			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.	Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. Подъем в упор силой из вися, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов.
14 (39)			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине.	Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. Подъем в упор силой из вися, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов.
15 (40)			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях.	Комплекс упражнений на брусьях и разновысоких брусьях. На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь. На разновысоких брусьях: наскок, перемах, перехват, вис лежа, подъем переворотом, спад в вис лежа, сед на бедре, соскок.
16 (41)			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на параллельных и разновысоких брусьях.	Комплекс упражнений на брусьях и разновысоких брусьях. На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь.

				На разновысоких брусьях: наскок, перемах, перехват, вис лежа, подъем переворотом, спад в вис лежа, сед на бедре, соскок.
17 (42)			Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки.	Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110-115 см). Девушки. Опорный прыжок под углом с косога разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).
18 (43)			Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорных прыжков.	Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110-115 см). Девушки. Опорный прыжок под углом с косога разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).
19 (44)			Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии.	Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно (на скамейку) высотой 80-90 см. перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога впереди, согнутая в коленном суставе; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки - руки стороны; полуприсед - руки вниз, поворот кругом, выпрямиться - руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь.
20 (45)			Развитие координационных способностей. Совершенствование техники упражнений в равновесии.	Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно (на скамейку) высотой 80-90 см. перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога впереди, согнутая в коленном суставе; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки - руки стороны; полуприсед - руки вниз, поворот кругом, выпрямиться - руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь.
21 (46)			Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Поддержка в равновесии.	Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостраховка.
22 (47)			Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Совершенствование техники выполнения парных упражнений.	Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостраховка.
23 (48)			Развитие координационных и силовых способностей. Совершенствование акробатических элементов.	Переворот вперед, переворот назад с места, с двух ног, с одной ноги. Совершенствование.
24 (49)			Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов.	Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов.

Предметные результаты к разделу				
Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения				
Метапредметные результаты к разделу				
Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.				
Личностные результаты к разделу				
В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.				
III четверть Баскетбол (20 часов)				
1 (50)			Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений.	Инструктаж по баскетболу. Техника безопасности на уроках. Основные правила игры. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке баскетболиста в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега.
2 (51)			Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока, перемещение в стойке, повороты без мяча и с мячом, передвижения, остановки. Терминология игры в баскетбол.
3 (52)			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
4 (53)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.	Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди у стены, в парах на месте, в движении.
5 (54)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками сверху у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры.
6 (55)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками в пол у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры.
7 (56)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Ловля и передача мяча двумя руками снизу у стены, в парах на месте, в движении. Учебная игра.
8 (57)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Судейство. Жесты судьи. Учебная игра.
9 (58)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой на месте. Учебная игра.
10 (59)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой. Учебная игра.
11 (60)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.

12 (61)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи.	Ведение мяча в шаге – передача партнеру – ловля. Ведение мяча со сменой направления, по квадрату. Учебная игра.
13 (62)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи.	Игровые задания: передачи мяча в парах, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Учебная игра.
14 (63)			Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча – совершенствование. Учебная игра.
15 (64)			Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Закрепление. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
16 (65)			Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.	Сочетание приемов: ведение мяча в зону – передача партнеру – ловля – бросок по кольцу удобным способом. Добивание мяча. Учебная игра.
17 (66)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
18 (67)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
19 (68)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
20 (69)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.

Предметные результаты к разделу

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты к разделу

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты к разделу

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Волейбол (10 часов)

21 (70)			Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие	История волейбола. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. Техника
---------	--	--	--	---

			координационных способностей. Освоение техники передвижений.	безопасности на уроках.
22 (71)			Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений.	Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом.
23 (72)			Освоение техники подачи мяча.	Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра
24 (73)			Освоение техники подачи мяча.	ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника.
25 (74)			Освоение техники подачи мяча.	Верхняя прямая подача мяча.
26 (75)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.
27 (76)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног.
28 (77)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.
29 (78)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом.
30 (79)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом.

IV четверть

Волейбол (12 часов)

1 (80)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку.
2 (81)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку.
3 (82)			Освоение техники нападающего удара.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.
4 (83)			Освоение техники нападающего удара.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.
5 (84)			Освоение тактики игры.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.
6 (85)			Освоение тактики игры.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Блокирование нападающего удара соперника.
7 (86)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
8 (87)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке
9 (88)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
10 (89)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
11 (90)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.

12 (91)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (24 часа)				
13 (92)			Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание».	Техника безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление.
14 (93)			Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание».	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фаза полета. Совершенствование техники прыжка. Результат.
15 (94)			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность.	Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м.
16 (95)			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность.	Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. Результат.
17 (96)			Развитие выносливости. Гладкий бег по стадиону.	Специальные беговые упражнения. Смешанное перемещение. Дистанция 3000 м.
18 (97)			Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции.	Бег в равномерном темпе. Дистанция 800 метров.
19 (98)			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Толчок с разворота».	Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания.
20 (99)			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Толчок скачком».	Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания.
19 (100)			Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном темпе. Дистанция 2000 м., 3000 м. Результат.
20 (101)			Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка.	Прыжковые упражнения. Ускорение. Совершенствование техники тройного прыжка.
21 (102)			Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка.	Тройной прыжок. Результат.
22 (103)			Овладение техникой бега по пересеченной местности.	Кросс 3 км., 5 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности.
23 (104)			Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4x100 м. Передача эстафетной палочки.
24 (105)			Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4x200 м. Передача эстафетной палочки.

**Календарно-тематическое планирование
программного материала учебного предмета «Физическая культура» 11 класс**

№	Дата проведения		Тема	Основные виды учебной деятельности
	план	факт		

Предметные результаты к разделу				
Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.				
Метапредметные результаты к разделу				
Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.				
Личностные результаты к разделу				
Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность: метать гранату (юноши-700гр., девушки-500гр.) с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма.				
І четверть				
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 24 часа				
1			Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Проведение разминки с группой. Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка. Беговые упражнения. Равномерный бег 400 м.
2			Развитие скоростных способностей.	Беговые отрезки от 60 до 100 м. Старты из различных исходных положений.
3			Развитие скоростных способностей.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 60 метров.
4			Овладение техникой спринтерского бега.	Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Результат.
5			Равномерный бег по дистанции 6 мин.	Бег в равномерном темпе 12 мин. Беговые упражнения отрезками 60 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.
6			Овладение техникой спринтерского бега.	Специальные беговые упражнения. Бег 200 метров. Результат.
7			Овладение техникой длительного бега.	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения.
8			Развитие скоростной выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м.
9			Развитие скоростной выносливости.	Бег от 800 м. до 1000 м. Чередование бега и шага.
10			Овладение техникой длительного бега.	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 3000 м., 5000 м.
11			Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
12			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат.

13			Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка.	Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок.
14			Развитие силовых способностей и прыгучести. Совершенствование техники тройного прыжка.	Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок.
15			Овладение техникой бега по пересеченной местности.	Кросс 4 км., 6 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности.
16			Развитие скоростно-силовых способностей. Техника метания гранаты на дальность, в цель.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты на дальность, в цель. Техника метания.
17			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность с 2-3 шагов. Результат.
18			Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния.
19			Развитие выносливости. Смешанное передвижение по дистанции.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м.
20			Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча.	ОРУ в движении. Специальные упражнения на плечевой пояс. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча.
21			Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	Беговые упражнения. Челночный бег 10x10 м., 6x9 м.
22			Развитие прыгучести, скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление. Т/б.
23			Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка.	Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка.
24			Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

II четверть

Гимнастика с элементами акробатики 24 часа

Предметные результаты к разделу

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты к разделу

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты к разделу				
В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок через препятствие(юноши), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки)				
1 (25)			Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы.	Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения.
2 (26)			Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.	Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть, двенадцать человек. Комплекс упражнений на гибкость.
3 (27)			Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.	ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке.
4 (28)			Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением.	ОРУ на месте. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.
5 (29)			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	ОРУ на месте. Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
6 (30)			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Совершенствование стойки на голове и руках.
7 (31)			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	Специальный комплекс упражнений для развития гибкости. Длинный кувырок вперед. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.
8 (32)			Совершенствование акробатической комбинации.	Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с опорой. Акробатическая комбинация: Равновесие «Ласточка» - перекат назад в группировке – кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекат в упор присев – мост – прыжок прогнувшись.
9 (33)			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации.	ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках с опорой. Переворот боком (колесо) - техника исполнения. Акробатическая комбинация (урок 8) - закрепление.
10 (34)			Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.	ОРУ с предметами. Разучивание акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках, кувырок вперед, стойка на руках через кувырок назад, колесо, прыжок на 360°.
11 (35)			Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики.	ОРУ. Акробатическая комбинация (урок 10) - совершенствование. Упражнения с обручем: вращение на руках, со сменой рук, выброс и ловля. Упражнения с отягощениями.
12 (36)			Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики.	Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки», «спирали». Упражнения с отягощениями.
13 (37)			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и	Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом

			упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.	в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений.
14 (38)			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине.	Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений.
15 (39)			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях.	На брусьях: из упора на руках на концах жердей (в начале брусев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений. Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в виси на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6-8 разученных упражнений.
16 (40)			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на параллельных и разновысоких брусьях.	На брусьях: из упора на руках на концах жердей (в начале брусев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад;

				произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений. Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в вися на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6-8 разученных упражнений.
17 (41)			Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки.	Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см. и 115-120 см.); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см.). Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.).
18 (42)			Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорных прыжков.	Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см. и 115-120 см.); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см.). Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.).
19 (43)			Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии.	Упражнения и комбинации упражнений: Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов).
20 (44)			Развитие координационных способностей. Совершенствование техники упражнений в равновесии.	Упражнения и комбинации упражнений: Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед,

				согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов).
21 (45)			Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Поддержка в равновесии.	Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостраховка.
22 (46)			Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Совершенствование техники выполнения парных упражнений.	Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостраховка.
23 (47)			Развитие координационных и силовых способностей. Освоение техники акробатических элементов.	«Мост» из положения стоя, длинный кувырок прыжком, два слитно, «Колесо», стойка на руках без опоры, «Самолет», переворот вперед, «Спичаг».
24 (48)			Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов.	Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов.

III четверть

Баскетбол 20 часов

Предметные результаты к разделу

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты к разделу

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты к разделу

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

1 (49)			Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений.	Инструктаж по баскетболу. Техника безопасности на уроках. Основные правила игры. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке баскетболиста в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега.
2 (50)			Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока, перемещение в стойке, повороты без мяча и с мячом, передвижения, остановки. Терминология игры в баскетбол.

3 (51)			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
4 (52)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.	Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди у стены, в парах на месте, в движении.
5 (53)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками сверху у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры.
6 (54)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками в пол у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры.
7 (55)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Ловля и передача мяча двумя руками снизу у стены, в парах на месте, в движении. Учебная игра.
8 (56)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Судейство. Жесты судьи. Учебная игра.
9 (57)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой на месте. Учебная игра.
10 (58)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой. Учебная игра.
11 (59)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.
12 (60)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи.	Ведение мяча в шаге – передача партнеру – ловля. Ведение мяча со сменой направления, по квадрату. Учебная игра.
13 (61)			Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи.	Игровые задания: передачи мяча в парах, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Баскетбол двумя мячами».
14 (62)			Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча – совершенствование. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Баскетбол без ведения мяча».
15 (63)			Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Закрепление. Вырывание и выбивание мяча. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Уличный баскетбол»
16 (64)			Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.	Сочетание приемов: ведение мяча в зону – передача партнеру – ловля – бросок по кольцу удобным способом. Добивание мяча. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу».
17 (65)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
18 (66)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
19 (67)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов

			способностей.	в соревновательной обстановке.
20 (68)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.

Волейбол 10 часов

Предметные результаты к разделу

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты к разделу

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты к разделу

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

21 (69)			Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений.	История волейбола. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. Техника безопасности на уроках.
22 (70)			Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений.	Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом.
23 (71)			Освоение техники подачи мяча.	Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра
24 (72)			Освоение техники подачи мяча.	ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника.
25 (73)			Освоение техники подачи мяча.	Верхняя прямая подача мяча.
26 (74)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.
27 (75)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног.
28 (76)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.
29 (77)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом, прием мяча в падении.
30 (78)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом, прием мяча в падении.

IV четверть

Волейбол 10 часов

1 (79)			Освоение техники приема,	ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой.
--------	--	--	--------------------------	--------------------------------------

			обработки и передачи мяча.	Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку.
2 (80)			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку.
3 (81)			Освоение техники нападающего удара.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.
4 (82)			Освоение техники нападающего удара.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.
5 (83)			Освоение тактики игры.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.
6 (84)			Освоение тактики игры.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника.
7 (85)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
8 (86)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
9 (87)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.
10 (88)			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 14 часов

Предметные результаты к разделу

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты к разделу

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты к разделу

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 и 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

11 (89)			Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание».	Техника безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление.
12 (90)			Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание».	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фаза полета. Совершенствование техники прыжка. Результат.
13 (91)			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность.	Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м.
14 (92)			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность.	Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. Результат.
15 (93)			Развитие выносливости. Гладкий бег по стадиону.	Специальные беговые упражнения. Смешанное перемещение. Дистанция 5000 м.
16 (94)			Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции.	Бег в равномерном темпе. Дистанция 1500 метров.
17 (95)			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Голчок с разворота».	Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания.
18 (96)			Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Голчок скачком».	Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания.
19 (97)			Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном темпе. Дистанция 3000 м., 5000 м. Результат.
20 (98)			Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка.	Прыжковые упражнения. Ускорение. Совершенствование техники тройного прыжка.
21 (99)			Овладение техникой тройного прыжка.	Тройной прыжок. Результат.
22 (100)			Овладение техникой бега по пересеченной местности.	Кросс 4 км., 6 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности.
23 (101)			Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4x100 м. Передача эстафетной палочки.
24 (102)			Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4x200 м. Передача эстафетной палочки.

Примечание:

Специальные условия системы оценивания для обучающихся с ОВЗ включают:

- 1) особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- 2) привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- 3) присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- 4) адаптированные инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

- упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
 - упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
 - в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
- 5) при необходимости адаптивования текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
 - 6) при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
 - 7) увеличение времени на выполнение заданий;
 - 8) возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения.

Приложение 1

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень (16-17 лет)

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	золотой	серебряный	бронзовый	золотой	серебряный	бронзовый
Бег 30 м, сек.	4.4	4.7	4.9	5.0	5.5	5.7
Бег 60 м, сек.	8.0	8.5	8.8	9.3	10.1	10.5
Бег 100 м, сек.	13.4	14.3	14.6	16.0	17.2	17.6
Челночный бег 3x10 м, сек.	6.90	7.60	7.90	7.90	8.70	8.90
Шестиминутный бег, м	1550	1350	1150	1350	1150	1000
Бег 3000 м, мин, сек,	12.40	14.30	15.00	---	---	---
2000 м, мин, сек.	---	---	---	9.50	11.20	12.00
Бег 1000 м	3.50	4.00	4.10	4.30	4.40	4.50
Кросс 5000 м, мин, сек.	23.30	25.30	26.30	---	---	---
3000 м, мин, сек.	---	---	---	16.30	18.00	19.00
Прыжки в длину с места, см	230	210	195	185	170	160
Прыжки в длину с разбега, см	440	385	375	345	300	285
Метание гранаты на дальность 700г, м 500г, м	35	29	27	20	16	13
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	11	9			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)				19	13	11
Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой за 1 мин., (кол-во раз)	50	40	36	44	36	33
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	33	18	15	---	---	---
Сгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9

Наклоны вперед из положения, сидя см.	+13	+8	+6	+16	+9	+7
---------------------------------------	-----	----	----	-----	----	----

Приложение 2

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

При травмах во время занятий физической культурой и спортом порядок действий следующий:

-немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о травме школьному врачу (медсестре), администрации и родителям, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Первая помощь при травме может быть оказана на месте ее получения самим пострадавшим (самопомощь) либо его товарищем (взаимопомощь). Для ее оказания необходимо определить место, вид и степень полученной травмы, принять решение о конкретных действиях. Все приемы оказания первой помощи должны быть щадящими. Грубые вмешательства могут повредить пострадавшему и ухудшить его состояние. Во время занятий физическими упражнениями возможны раны, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потертости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения.

Раны бывают поверхностными при повреждении кожи (ссадины) и глубокими, признаками которых являются боль и кровотечение.

Ссадины надо обработать перекисью водорода, йодом или зеленкой и наложить повязку.

При **кровотечениях** первая помощь должна быть направлена на их остановку на месте получения травмы. При слабом кровотечении следует придать поврежденной части тела приподнятое положение и наложить на рану давящую повязку. Для остановки сильного кровотечения надо прижать пальцами сосуд несколько выше раны, затем наложить жгут на 3—5 см выше раны (на 1,5 ч летом и на 1 ч зимой) и на место кровотечения — давящую повязку. При носовом кровотечении необходимо усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена, пальцами (большим и указательным) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5—7 мин. Если кровотечение остановить не удастся, следует в носовые проходы ввести ватные фитильки (жгутики), смоченные перекисью водорода, и наложить холодный компресс на переносицу. Если носовое кровотечение не удастся остановить в течение 30—35 мин, пострадавшего надо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

При **переломах** полностью или частично нарушается целостность кости. Пострадавший ощущает резкую боль, наблюдаются припухлость и кровоизлияние (синяк). При переломе рук и ног необходимо обеспечить пострадавшему покой и неподвижность поврежденной конечности, зафиксировав два ближайших сустава к месту перелома специальными шинами или при помощи планок, реек, дощечек. Если поврежден позвоночник, пострадавшего надо уложить на жесткие носилки или деревянный щит и доставить в больницу.

Вывихи вправлять должен врач. Самостоятельно это делать нельзя. Признаком вывиха является резкая боль при движении. Необходимо обеспечить покой поврежденной конечности, зафиксировать ее с помощью линейки или планки и направить пострадавшего к врачу.

При **ушибах** часто повреждаются кровеносные сосуды, что приводит к появлению синяков. В месте ушиба пострадавший ощущает боль, и при этом появляется припухлость. Оказывая помощь, надо придать возвышенное положение пострадавшей части тела, наложить на место ушиба холодный компресс или лед на 20—30 мин и наложить тугую повязку.

При **растяжении мышц** появляются боль и припухлость на месте травмы. Необходимо на поврежденное место наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения до выздоровления. Тесная одежда и неудобная обувь могут стать причинами **потертостей** на руках и ногах. Место повреждения следует промыть перекисью водорода и наложить на него

стерильную повязку или наклеить бактерицидный пластырь. Продолжительные занятия физическими упражнениями в жаркие дни под яркими солнечными лучами или в теплой одежде могут привести к **солнечному** или **тепловому удару**. Их признаками являются головокружение, слабость, тошнота, тяжесть в ногах, побледнение кожи, а иногда и потеря сознания. Пострадавшего надо поместить в тень, приподнять ему голову, расстегнуть верхнюю одежду и положить смоченное в воде полотенце (платок, косынку) на голову и область сердца.

При **переохлаждении** пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение и согреть с помощью одежды, одеял, грелок. Если есть возможность, то поместить его в теплую ванну. В течение 20—30 мин температуру воды в ванне постепенно увеличить с +20 до +40 °С. Дать пострадавшему горячий сладкий чай и вызвать врача.