

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №17»

Программа принята
на заседании педагогического
совета школы
протокол № 5
от «15» декабря 2022 г.

Программа рассмотрена
на заседании методического
объединения учителей
естественного цикла
протокол № 2
от «15» декабря 2022 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ г. Кургана «Средняя
общеобразовательная школа №17»
протокол № 1 от 15.12.2022
Шуцеева Н.В.



Рабочая программа
учебного предмета
физическая культура
на уровень среднего общего образования

Курган, 2022 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень)

Личностные результаты

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

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

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Метапредметные результаты

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

-сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	15
2.	Футбол	4
3.	Баскетбол	8
4.	Гимнастика с элементами акробатики	11
5.	Спортивные единоборства	3
6.	Лыжная подготовка и Биатлон в школу, биатлон в ГТО	10
7.	Волейбол	10
8.	Гандбол	7
Итого:		68

11 класс

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	15
2.	Футбол	4
3.	Баскетбол	8
4.	Гимнастика с элементами акробатики	11
5.	Спортивные единоборства	3
6.	Лыжная подготовка и Биатлон в школу, биатлон в ГТО	8
7.	Волейбол	10
8.	Гандбол	7
Итого:		66

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовый уровень

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 физкультурного 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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта ("Городошный спорт" в разделе "Лёгкая атлетика")*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

Содержание учебного предмета

Разделы	10класс	11класс
Физическая культура и здоровый образ жизни	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)	
	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p> <p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры).</p>	<p>Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>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.</p>
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)	
	<p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i></p>	<p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно</p>

		ориентированных двигательных навыков и умений.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)	
	<p>Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).</p> <p>Основы организации двигательного режима. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.</p>	<p>Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).</p> <p>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела), аутотренинга. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: (гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег).</p>
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)	
<p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, фитнес-программ.</p> <p>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.</p> <p>Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО».</p>	<p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, фитнес-программ.</p> <p>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.</p> <p>Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО».</p>	

Физическое совершенствование (68ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность

<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. Физическое совершенствование</p>	<p>"Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в процессе урока)</p>	
	<p>Лёгкая атлетика (15ч)</p>	
	<p>Юноши</p>	<p>Девушки</p>
<p>Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринтерского бега)</p>	<p>Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег</p>	
<p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20—25мин, бег на 3000 м</p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 15—20мин, бег на 2000 м</p>
<p>Прыжки в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину сразбега</p>	<p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</p>	
<p>Совершенствование техники прыжка в высоту сразбега</p>	<p>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p>	
<p>Метание гранаты. Совершенствование техники метания в цель и на дальность</p>	<p>Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния до 20м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, сколена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; вгоризонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 × 2м) с расстояния10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300— 500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг)</p>

	положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданноерасстояние	двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданноерасстояние
Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений вцельинадальностьобеимируками	
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкойатлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правиласоревнований	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	
	Гимнастика с элементами акробатики (11ч)	
Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь вдвижении	
Совершенствование общеразвивающих	Комбинации из различных положений	

упражнений без предметов	и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, сэспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
Освоение и совершенствование висов и упоров и совершенствование техники упражнений в гимнастических комбинациях	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног висуглом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
Освоение и совершенствование акробатических упражнений и совершенствование техники упражнений в акробатических комбинациях	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без

	по шести гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	предметов и с предметами, в парах
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
	10 класс	11 класс
	Лыжная подготовка и Биатлон в школу, биатлон в ГТО	
	(10ч.)	(8ч.)
Передвижение на лыжах. Освоение техники лыжных ходов и совершенствование техники передвижений	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши). Практический урок БИАТЛОН в школу, БИАТЛОН в ГТО по работе с пневматической винтовкой. Прицеливание по мишени, стрельба из пневматической винтовки.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Практический урок БИАТЛОН в школу, БИАТЛОН в ГТО по работе с пневматической винтовкой. Прицеливание по мишени, стрельба из

		пневматической винтовки.
Знания		Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях
		Спортивные игры (29ч)
		Баскетбол (8ч)
Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <u>Совершенствование технических приёмов</u>		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
Совершенствование ловли и передачи мяча		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
Совершенствование техники ведения мяча	техники	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование бросков мяча	техники	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники защитных действий		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей <u>Совершенствование командно-тактических действий</u>		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
Совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей <u>Совершенствование технических приёмов</u>		Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам
		Гандбол (7ч)
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
Совершенствование ловли и передачи мяча		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Совершенствование техники ведения мяча	техники	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники бросков мяча	техники	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники защитных действий		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
<u>Совершенствование командно-тактических действий</u>		
Совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей		Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам
<u>Совершенствование технических приёмов</u>		Волейбол (10ч)
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения
Совершенствование техники приёма и передачи мяча		Варианты техники приёма и передачи мяча
Совершенствование техники подачи мяча		Варианты подачи мяча
Совершенствование техники нападающего удара		Варианты нападающего удара через сетку
Совершенствование техники защитных действий		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка
<u>Совершенствование командно-тактических действий</u>		
Совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей		Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам
<u>Совершенствование технических приёмов</u>		Футбол (4ч)
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	техники	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
Совершенствование техники ведения мяча	техники	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

<p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий</p>	<p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p>
<p><u>Совершенствование командно-тактических действий</u></p>	
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей</p>	<p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>
<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и другие варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м; ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разногавесавцельнадалность</p>
<p>Углубление знаний о спортивных играх</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости;</p>

	игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Совершенствование технико-тактических действий самообороны	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки (3ч)
Освоение техники владения приёмами	Приёмы страховки и самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
Знания	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки и самостраховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами
Освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Национальные виды спорта "Городошный спорт" в разделе "Лёгкая атлетика" Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	
<i>Знания о спортивной игре</i>	История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады. Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия). Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника.
<i>Специальная подготовка.</i>	Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворотатуловища. Имитация броска без биты в замедленном темпе. Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки» лицевуюлинию. Упражнения для

	развития точности полета биты.
Техническая подготовка.	<p>Поэтапное изучение технических элементов: исходное положение – стойка. хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон - (пассивная и активная фаза) – выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально- восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона.</p>
Тактическая подготовка.	<p>Тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полу – кона, так же комбинации из 2-3 городков расположенных в городе, «штрафной» городок, 1-2 городка слева (справа) за ним, выбивание фигуры «письмо» с трех бит, с двух, а так же доигрывание «марки» с «задним» городком от «борта». Тактические действия в личной и командной игре. Использование ошибок противника для достижения результата.</p>
Игровая подготовка.	Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.
Прикладная физическая подготовка (в процессе урока)	
	<p>Гимнастика с основами акробатики: Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия; полосы препятствий.</p> <p>Легкая атлетика: Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с элементами спортивноориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</p> <p>Лыжные гонки: Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.</p>

Спортивные игры: Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Национальные виды спорта: совершенствование технических и тактических действий в игре "Городошный спорт"