

Краснодарский край, Успенский район, село Трехсельское
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 с.Трехсельского
муниципального образования Успенский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета
протокол № 1
от 31 августа 2022 года
Председатель педсовета
Крымская А.С.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс): среднее общее образования, 10-11 класс

Количество часов 204 ч (10кл -102; 11 кл -102)

Учитель Попов Янис Русланович

Программа разработана в соответствии

с требованиями ФГОС среднего общего образования

с учетом примерной программы учебного предмета «Физическая культура», включенной в ООП СОО

с учетом примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; авторы – составители С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина.

С учетом УМК В.И. Ляха (Физическая культура Примерная рабочая программа Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. —6-е изд. — М.: Просвещение, 2021 — 80 с.; Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень./ В.И.Лях; под редакцией В.И.Лях.-9-е издание.- М.: Просвещение, 2020-2021.- 271 с)

1. Планируемые результаты

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части

1. Гражданского воспитания:

- ✓ готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- ✓ активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- ✓ неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- ✓ понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- ✓ представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- ✓ представление о способах противодействия коррупции;
- ✓ готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- ✓ готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2. Патриотического воспитания:

- ✓ осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ✓ ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- ✓ уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- ✓ уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- ✓ ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- ✓ готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- ✓ знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- ✓ активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4. Эстетического воспитания:

- ✓ восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- ✓ осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- ✓ понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- ✓ развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- ✓ стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- ✓ осознание ценности жизни;
- ✓ ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- ✓ осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- ✓ соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- ✓ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- ✓ умение принимать себя и других, не осуждая;
- ✓ умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- ✓ сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;
- ✓ сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

6. Трудового воспитания:

- ✓ установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- ✓ интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- ✓ осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- ✓ готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- ✓ уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- ✓ осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. Экологического воспитания:

- ✓ ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- ✓ повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- ✓ активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- ✓ осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- ✓ готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8. Ценности научного познания:

- ✓ ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- ✓ овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- ✓ овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление

совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- ✓ способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- ✓ планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✓ определять общую цель и пути ее достижения;
- ✓ уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- ✓ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- ✓ систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- ✓ самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- ✓ соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,
- ✓ корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- ✓ осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- ✓ определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- ✓ создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- ✓ владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- ✓ организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- ✓ осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- ✓ владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- ✓ определять:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
 - дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.
- ✓ знать:
- способы контроля и оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ владеть:
- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ выполнять:
- комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

✓ характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

✓ Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

✓ Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- приемы массажа, самомассажа и релаксации;
- приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта;

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ 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 требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта (в том числе в соревнованиях по самбо).
- ✓ Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13,50	10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

-в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 - 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- в единоборствах: проводить учебную схватку по правилам;
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

2. СОДЕРЖАНИЕ

В рабочей программе часы части по выбору участников образовательных отношений распределены следующим образом:

Модуль «Лыжная подготовка», распределен на тему «Кроссовая подготовка» в соответствии с рекомендациями примерной программы, в связи с климатическими особенностями региона. Целесообразность этого подтверждена:

1. необходимостью развития способности адаптации к аэробной нагрузке;
2. подготовкой к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609);
3. введением Президентских игр и Президентских состязаний в районную спартакиаду;
4. потребностью развития аналогичных физических качеств;
5. необходимостью обучения умению преодолевать простейшие препятствия, контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.

В соответствии с возможностями материально-технической базы учебного учреждения удален модуль «Плавание».

Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности представлен темами «Волейбол» и «Гандбол». Целесообразность этого вызвана включением данных видов во Всекубанскую Спартакиаду и повышенным интересом учащихся к игровым видам спорта.

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

В графе основные направления воспитательной деятельности указаны номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов МБОУ гимназии №8):

1. Гражданское воспитание «Кубань – многонациональный край»
2. Духовно-нравственное воспитание «Положительные качества человека»
3. Духовно-нравственное воспитание «Семейные ценности»
4. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья «Здоровый образ жизни»
5. Ценности научного познания «Наука и исследовательская деятельность»
6. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение «Смысл жизни и человеческое предназначение, профессиональное самоопределение»
7. Эстетическое воспитание «Культура, искусство, красота»
8. Экологическое воспитание «Родная природа и экология»
9. Патриотическое воспитание «Родина, Отечество, Отчизна»

Обязательная часть

Физическая культура как область знаний

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

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

тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

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

Модуль 2. Самбо Гимнастика.

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

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.

Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

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

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

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

Тактическая подготовка. Игры-задания.

Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Модуль 3. Легкая атлетика

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

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

Часть по выбору

Модуль 4. Кроссовая подготовка

Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров.

Чередование бега трусцой и бег с максимальной скоростью.

Равномерный бег со скоростью 5-7 км/ч.

Бег до 30-35 минут.

Переменный бег: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно.

Переменно-темповый бег от 1 до 3 км (3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение).

Переменно-повторный бег (преодоление коротких отрезков со средней скоростью). Паузы для отдыха - ходьба или медленный бег.

Повторно-темповый бег (преодоление отрезков от 500 м до 5 км легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.

Волейбол.

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек
Варианты техники приёма и передачи мяча через сетку. Прием мяча после подачи.

Варианты подачи мяча.

Варианты нападающего удара через сетку

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам

Гандбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)

Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья

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

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

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

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

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

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

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

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

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

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

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

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

Оценка учебных достижений учащихся

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Требования	Оценка
Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.	5 (отлично)
Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.	4 (хорошо)
Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.	3 (удовлетворительно)
При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.	2 (неудовлетворительно)
Двигательное действие не выполнено.	

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного

действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- ✓ определения объема теоретических знаний в структуре
- ✓ информационной компетентности;
- ✓ определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- ✓ обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- ✓ обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- ✓ оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- ✓ определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- ✓ оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- ✓ определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- ✓ оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 3x10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (самозащита)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по

заданным параметрам. Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Кроссовая подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники кроссовой подготовки.

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег по пересеченной местности–2000 метров (мин.).
2. Комплексная эстафета (мин.).

Критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Бег 100 м (с).
2. Чередование верхних и нижних передач (мин, с).
3. Поддача мяча в разные зоны на точность попадания (кол-во попаданий).
4. Нападающий удар (оценивается техника удара).
5. Одиночное блокирование (оценивается техника).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Гандбол»:

1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с).
2. 7-ми метровый бросок
3. Броски с углов (по 5 бросков) (кол-во попаданий).
4. Бросок мяча в ворота в движении после ведения.
5. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать ворота левой и правой рукой (мин, с).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья

- ✓ Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- ✓ Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- ✓ Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- ✓ Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой

- ✓ Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- ✓ Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- ✓ Степень освоения спортивных игр.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ**

№ п/п	Вид программного материала	Итого	10 кл	11 кл
	Обязательная часть	148	74	74
1	Модуль Спортивные игры	44	22	22
1.1	Раздел Физическая культура как область знаний	1	0,5	0,5
1.2	Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	0,5	0,5
1.3	Раздел Физическое совершенствование	42	21	21
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	40	20	20
1.3.2.1	Футбол	16	8	8
1.3.2.2	Баскетбол	24	12	12
2	Модуль Самбо	68	34	34
2.1	Раздел Физическая культура как область знаний	1	0,5	0,5
2.2	Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	0,5	0,5
2.3	Раздел Физическое совершенствование	66	33	33
2.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1
2.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	64	32	32
2.3.2.1	Гимнастика	32	16	16
2.3.2.2	Самбо «Самозащита»	32	16	16
3	Модуль Лёгкая атлетика	36	18	18
3.1	Раздел Физическая культура как область знаний	1	0,5	0,5
3.2	Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	0,5	0,5
3.3	Раздел Физическое совершенствование	34	17	17

3.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	2	2
3.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	30	15	15
3.3.2.1	Лёгкая атлетика	30	15	15
	Вариативная часть	56	28	28
4	Модуль Кроссовая подготовка	12	6	6
4.1	Раздел Физическая культура как область знаний	1	0,5	0,5
4.2	Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	0,5	0,5
4.3	Раздел Физическое совершенствование	10	5	5
4.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0,5	0,5
4.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	9	4,5	4,5
4.3.2.1	Кроссовая подготовка	9	4,5	4,5
5	Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	44	22	22
5.1	Раздел Физическая культура как область знаний	1	0,5	0,5
5.2	Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	0,5	0,5
5.3	Раздел Физическое совершенствование	42	21	21
5.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1
5.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	40	20	20
5.3.2.1	Волейбол	24	12	12
5.3.2.2	Гандбол	16	8	8
	Итого	204	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<i>Обязательная часть 74 ч</i>			
1. Модуль Спортивные игры 22 ч			
1.1 Раздел Физическая культура как область знаний 0,5 ч			
История и современное развитие физической культуры	Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и по баскетболу: чемпионаты и Кубки России.	Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.	9
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. Физическая культура и здоровый образ жизни	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.	9
Физическая культура человека	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.	9
1.2 Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности 0,5ч			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	Уметь подбирать комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз	9

Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль.	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.	9
1.3 Раздел Физическое совершенствование 21ч			
1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч			
Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.	Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека	9
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 20ч			
1.3.2.1 Футбол 8ч			
Физическая подготовка	Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.	Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.	9
Техническая подготовка. Техника передвижения.	Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.	Уметь выполнять технические действия, осмыслено применять в изменяющейся ситуации. Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Знать и понимать язык невербального общения.	9
Техника полевого игрока.	Удары на точность, силу, дальность. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, умение точно,	Уметь выполнять технические действия, осмыслено применять в изменяющейся ситуации. Уметь взаимодействовать с партнерами и	9

	<p>быстро производить удары по воротам.</p> <p>Удары по мячу головой в прыжке, обращая при этом внимание на высокий прыжок.</p> <p>Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.</p> <p>Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.</p> <p>Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.</p> <p>Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча.</p> <p>Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.</p>	<p>учителем.</p> <p>Знать и понимать язык невербального общения.</p>	
Техника игры вратаря.	<p>Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении.</p>	<p>Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.</p> <p>Знать и понимать язык невербального общения.</p>	9
<p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика игры полевого игрока.</p>	<p>Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите с применением специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока определённого амплуа; установка на</p>	<p>Владеть способами тактических действий.</p> <p>Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.</p> <p>Уметь работать в группе.</p> <p>Управлять собственным психофизическим состоянием.</p>	9

	игру и разбор проведённой игры.		
Тактическая подготовка Тактика игры вратаря.	Определение направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки.	Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Уметь работать в группе. Управлять собственным психофизическим состоянием. Иметь высокий уровень мотивационного настроя	
1.3.2.2 Баскетбол 12 ч			
Стойки и передвижения. Остановки и повороты	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.	Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.	6,7
Ловля и передача мяча на месте и в движении	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте и в движении и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.	6,7
Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	6,7

Броски мяча на месте и в движении	Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину	6,7
Технико-тактические действия в нападении	Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)	6,7
Технико-тактические действия в защите	Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)	6,7
Игровая подготовка.	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон. Использовать игры и эстафеты в досуговое время.	6,7
2 Модуль Самбо 34 ч			
2.1 Раздел Физическая культура как область знаний 0,5 ч			
История и современное развитие физической культуры	Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).	Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности	2

		и формы их реализации	
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо.	Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо.	2
Физическая культура человека	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики.	2
2.2 Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности 0,5 ч			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	2
Оценка эффективности занятий физической культурой	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.	Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты	2

		тестирования по различным параметрам	
2.3 Раздел Физическое совершенствование 33ч			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока			
2.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч			
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2
2.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 32 ч			
2.3.2.1 Гимнастика 16 ч			
Общая и специальная физическая подготовка.	Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.	Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног.	2,3,4
Гимнастика с элементами акробатики.	Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики	Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих	2,3,4

		упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	
Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).	Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрировать динамику развития физических качеств.	2,3,4
Упражнения комбинации на спортивных снарядах.	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Уметь лазать по канату различными способами. Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.	2,3,4
2.3.2.2. Самбо «Самозащита» 16 ч			
Специально-подготовительные упражнения Самбо Приёмы самостраховки	Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	4,5,6

	Т.д.		
Техническая подготовка Броски.	Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники	4,5,6
Освобождение от захватов	Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания). Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты	4,5,6
Тактическая подготовка.	Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки)	4,5,6
3 Модуль Легкая атлетика 18 ч			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока			
3.1 Раздел Физическая культура как область знаний 0,5ч			
История и современное развитие физической культуры	Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире.	Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную Классификацию. Раскрывать и характеризовать олимпийское движение	1
Современное представление о физической культуре	Основные принципы теории и методики физического воспитания. Социальная направленность и формы	Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей.	1

(основные понятия)	организации занятий физической культурой.	Раскрывать основные понятия физического воспитания.	
Физическая культура человека	<p>Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.</p> <p>Оценка эффективности самостоятельных занятий.</p> <p>Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие. Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой. Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.</p>	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности. Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно - массовые мероприятия.	1
3.2 Раздел Способы двигательной деятельности 0,5ч			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.</p> <p>Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств. Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры и спорта.</p>	<p>Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния.</p>	1
Оценка эффективности занятий	Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.	Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.	1

3.3 Раздел Физическое совершенствование 17 ч				
3.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч				
Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы	Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата.	Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата.	Знать и понимать основные правила развития физических качеств. Уметь подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. Включать упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.	1
Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания.	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений	Уметь подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. Включать упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.	1
3.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 15ч				
3.3.2.1 Легкая атлетика 15ч				
Совершенствование техники ходьбы и бега	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега	Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики. Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на	1,8,9

	<p>на спринтерских дистанциях (60, 100 м)</p> <p>Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.</p> <p>Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование).</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега.</p> <p>Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках).</p> <p>Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты.</p> <p>Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений</p>	<p>разные дистанции, различных прыжках и метаниях.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.</p> <p>Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</p> <p>Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>	
Совершенствование техники прыжков	<p>Совершенствование техники выполнения специальных прыжковых упражнений;</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега.</p>	<p>Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.</p> <p>Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.</p>	1,8,9
Совершенствование техники метаний	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений для метания. Совершенствование техники метания снаряда (на результат).</p>	<p>Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.</p> <p>Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</p> <p>Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>	1,8,9
Прикладно-ориентированная	<p>Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и</p>	<p>Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой</p>	1,8,9

физкультурная деятельность.	закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием: баскетбола, футбола, волейбола и гандбола.	деятельности. Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.	
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Бег на 100 м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание гранаты весом 700г.-юн., 500 г – дев. Бег 2 км	Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1,8,9
<i>Вариативная часть 28 ч</i>			
4. Модуль Кроссовая подготовка 6ч			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока			
4.1 Раздел Физическая культура как область знаний 0,5ч			
История и современное развитие физической культуры	История возникновения кроссового бега.	Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения кроссового бега. Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов в кроссовом беге.	2
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Правила проведения и техники безопасности на занятиях.	Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по кроссовой подготовке. Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках при передвижении.	2
Физическая культура	Здоровье и здоровый образ жизни.	Знать теоретические сведения о здоровье.	2

человека	Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом.	Выполнять необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни.	
4.2 Раздел Способы двигательной деятельности 0,5 ч			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО».	Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по кроссовой подготовке.	2
Оценка эффективности занятий	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.	Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и физической подготовленности. Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности	2
4.3 Раздел Физическое совершенствование 5 ч			
4.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 0,5ч			
Строевые и общеразвивающие упражнения.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений. Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека	2
4.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 4,5ч			
4.3.2.1 Кроссовая подготовка 4,5 ч			

<p>Специальная подготовка.</p>	<p>Передвижение по учебной трассе (кроссовой трассе, по равнинной и пересеченной местности). Комплексы упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p> <p>Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров.</p> <p>Чередование бега трусцой и бег с максимальной скоростью.</p> <p>Равномерный бег со скоростью 5-7 км/ч.</p> <p>Бег до 30-35 минут.</p> <p>Переменный бег: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно.</p> <p>Переменно-темповый бег от 1 до 3 км (3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение).</p> <p>Переменно-повторный бег (преодоление коротких отрезков со средней скоростью).</p> <p>Паузы для отдыха - ходьба или медленный бег.</p> <p>Повторно-темповый бег (преодоление отрезков от 500 м до 5 км легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).</p>	<p>Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.</p>	<p>2,8</p>
<p>Техническая подготовка.</p>	<p>Совершенствование кроссового бега Спуски, подъемы.</p>	<p>Знать и уметь выполнять технику передвижения. Соблюдать технику безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.</p>	<p>2,8</p>

Игры на местности	Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.	Мотивационная основа на занятия кроссовой подготовкой, занятиями на свежем воздухе; Учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовкой	2,8
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО	Бег 2 и 3 км по пересеченной местности	Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	2,8
5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности 22ч			
5.1 Раздел Физическая культура как область знаний 0,5ч			
История и современное развитие физической культуры	Олимпийское движение в России.	Знать и представлять аудитории знания об истории, возрождении и современности Олимпийских игр.	2
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Место волейбола и гандбола в системе физического воспитания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники.	Знать и уметь представить аудитории основы современной техники волейбола и гандбола, о факторах влияющих на её эффективность и экономичность	2
Физическая культура человека	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях.	2
5.2 Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности 0,5ч			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Комплекс упражнений на развитие ловкости.	Классифицировать, составлять и выполнять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, по признаку биомеханической структуры.	2
Оценка эффективности занятий физической культурой	Поэлементный анализ действий и оценка техники	Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях.	2

5.3 Раздел Физическое совершенствование 21ч			
5.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч			
Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Гимнастические упражнения с гимнастическими палками.	Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них. Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах	2
5.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 20ч			
5.3.2.1 Волейбол 12 ч			
Специальная подготовка.	Имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники; упражнения на растягивание и подвижность в суставах	Знать и выполнять упражнения, направленные на подготовку организма к основной нагрузке, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические способности с учётом поставленных задач	8
Техническая подготовка	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Прием мяча сверху и снизу двумя руками Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя и нижняя прямая подача через сетку и в заданную зону площадки. Прямой нападающий удар (по ходу)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Передают мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передают мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передают мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Подают нижнюю и верхнюю подачу. Направляют мяч в заданную зону. Выполняют большое количество подач подряд. Умеют принимать мяч снизу и сверху двумя	8

	<p>Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем) Страховка при блокировании</p>	<p>руками. Сочетают правильную работу рук и ног. Принимают мяч после перемещений. Умеют принимать мяч в паре и через сетку. Принимают мяч, отраженный сеткой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
<p>Тактика защиты и нападения</p>	<p>Индивидуальные тактические действия в нападении, защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Демонстрируют возможность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.</p>	8
<p>Совершенствование техники – тактических действий</p>	<p>Двухсторонняя учебная игра Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры и правила техники безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>	8
5.3.2.2 Гандбол 8 ч			
<p>Стойки и перемещения. Остановки.</p>	<p>Правила техники безопасности. Основные приёмы и правила игры в гандбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых</p>	1,2

	приставными шагами боком и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами. Подвижные игры для совершенствования передвижений и остановок.	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.	Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2
Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1,2
Броски мяча	Бросок мяча сверху в опорном положении. Броски мяча сверху.		1,2
Игра в защите	Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Игра по правилам.	Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2
Тактические действия в защите и нападении.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-гандбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	1,2

		игровых действий, соблюдают правила безопасности.	
Игровая подготовка.	Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.	Умеют выстраивать взаимоотношения с учителем, с партнерами (соперниками) по команде. Применяют полученный учебный опыт в досуговой деятельности.	1,2

11 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<i>Обязательная часть 74ч</i>			
1. Модуль Спортивные игры 22ч			
1.1 Раздел Физическая культура как область знаний 0,5 ч			
История и современное развитие физической культуры	Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.	Анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.	9
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.	9
Физическая культура человека	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта,	Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в	9

	совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта.	
1.2 Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности 0,5ч			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.	9
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль.	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.	9
1.3 Раздел Физическое совершенствование 21 ч			
1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч			
Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения общей физической подготовки.	Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека	9
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 20ч			
1.3.2.1 Футбол 8 ч			
Физическая подготовка	Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.	Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.	9

<p>Техническая подготовка. <i>Техника передвижения.</i></p>	<p>Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.</p>	<p>Уметь выполнять технические действия, осмыслено применять в изменяющейся ситуации. Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Знать и понимать язык невербального общения.</p>	<p>9</p>
<p>Техника полевого игрока.</p>	<p>Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.</p> <p>Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.</p> <p>Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.</p> <p>Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.</p> <p>Выполнение финтов изученными приемами</p>	<p>Уметь выполнять технические действия, осмыслено применять в изменяющейся ситуации.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.</p> <p>Знать и понимать язык невербального общения.</p>	<p>9</p>

	<p>в условиях игровых упражнений и играх. Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.</p> <p>Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.</p> <p>Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.</p>		
Техника игры вратаря.	Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.	<p>Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.</p> <p>Знать и понимать язык невербального общения.</p>	9
Тактическая подготовка Тактика игры полевого игрока.	Дальнейшее овладение взаимодействиям, трех и более игроков в игровых упражнениях и играх для овладения командных действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите с применением специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока определённого амплуа; подготовка тактического плана игры; установка на игру и разбор проведённой игры.	<p>Владеть способами тактических действий.</p> <p>Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.</p> <p>Уметь работать в группе.</p> <p>Управлять собственным психофизическим состоянием.</p> <p>Иметь высокий уровень мотивационного настроения</p>	9
Тактическая подготовка Тактика игры вратаря.	Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и	<p>Владеть способами тактических действий.</p> <p>Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.</p>	9

	применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководство игрой партнеров в обороне.	Уметь работать в группе. Управлять собственным психофизическим состоянием. Иметь высокий уровень мотивационного настроя	
1.3.2.2 Баскетбол 12 ч			
Стойки и передвижения. Остановки и повороты	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.	Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.	6,7
Ловля и передача мяча на месте и в движении	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте и в движении и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.	6,7
Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	6,7

Броски мяча на месте и в движении	Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину	6,7
Технико-тактические действия в нападении	Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)	6,7
Технико-тактические действия в защите	Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)	6,7
Игровая подготовка.	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон. Использовать игры и эстафеты в досуговое время.	6,7
2 Модуль Самбо 34ч			
2.1 Раздел Физическая культура как область знаний 0,5 ч			
История и современное развитие физической культуры	Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.	Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-	2

		спортивного и оздоровительного характера.	
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2
Физическая культура человека	Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.	Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.	2
2.2 Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности 0,5 ч			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Организация досуга средствами физической культуры.	Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры	2
Оценка эффективности занятий физической культурой	Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)	Знать алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом Уметь оказывать первую доврачебную помощь	2
2.3 Раздел Физическое совершенствование 33 ч			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока			
2.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч			
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие	Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных	2

культурой.	основных физических качеств.	систем физического воспитания Стремиться к развитию основных физических качеств.	
2.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 32 ч			
2.3.2.1 Гимнастика 16ч			
Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.	Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.	2,3,4
Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие (юн), переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее.	Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	2,3,4
Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрировать динамику развития физических качеств. Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.	2,3,4
Упражнения и	Подтягивания из вися на высокой (низкой)	Уметь лазать по канату различными	2,3,4

комбинации на спортивных снарядах.	<p>перекладине.</p> <p>Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.</p> <p>Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.</p> <p>Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p>	<p>способами.</p> <p>Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой</p> <p>Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.</p> <p>Мотивированность к занятиям гимнастикой.</p>	
2.3.2.2. Самбо «Самозащита» 16 ч			
Специально-подготовительные упражнения Самбо Приёмы самостраховки	Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	4,5,6
Техническая подготовка Броски.	Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники	4,5,6
Освобождение от захватов	Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя	При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).	4,5,6

	руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты	
Тактическая подготовка.	Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты	4,5,6
3 Модуль Легкая атлетика 18ч			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока			
3.1 Раздел Физическая культура как область знаний 0,5ч			
История и современное развитие физической культуры	Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.	Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов. Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны.	1
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов. Физическая культура в современном обществе.	Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей.	1

Физическая культура человека	Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.	Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно -массовые мероприятия. Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»	1
3.2 Раздел Способы двигательной деятельности 0,5ч			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.) Организация досуга средствами физической культуры и спорта.	Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).	1
Оценка эффективности занятий	Самоопределение уровня физической подготовленности.	Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.	1
3.3 Раздел Физическое совершенствование 17 ч			
3.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч			
Общая физическая подготовка. Строевые	Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в	Знать и понимать основные правила развития физических качеств. Уметь	1

упражнения. Разновидности ходьбы	движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата.	подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. Включать упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.	
Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания.	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений	Уметь подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. Включать упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.	1
3.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 15ч			
3.3.2.1 Легкая атлетика 15ч			
Совершенствование техники ходьбы и бега	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и	Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики. Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях. Уметь взаимодействовать в парах, малых	1,8,9

	<p>стартового разгона.</p> <p>Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).</p> <p>Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках).</p> <p>Совершенствование техники барьерного бега (на время). Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты.</p> <p>Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений</p>	<p>группах, командах.</p> <p>Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</p> <p>Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>	
Совершенствование техники прыжков	<p>Совершенствование техники выполнения специальных прыжковых упражнений;</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега.</p>	<p>Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.</p> <p>Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.</p>	1,8,9
Совершенствование техники метаний	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений для метания.</p> <p>Совершенствование техники метания снаряда (на результат).</p>	<p>Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.</p> <p>Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</p> <p>Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>	1,8,9

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием: баскетбола, футбола, волейбола и гандбола.	Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.	1,8,9
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Бег на 100 м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание гранаты весом 700г.-юн., 500 г – дев. Бег 2 км	Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1,8,9
<i>Вариативная часть 28ч</i>			
4. Модуль Кроссовая подготовка 6ч			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока			
4.1 Раздел Физическая культура как область знаний 0,5ч			
История и современное развитие физической культуры	Российские спортсмены стайеры на Олимпийских играх.	Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов в кроссовом беге.	2
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Типичные ошибки при передвижении в кроссовом беге	Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках при передвижении.	2
Физическая культура человека	Требования безопасности и первая помощь	Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь	2

	при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.	при травмах и обморожении.	
4.2 Раздел Способы двигательной деятельности 0,5 ч			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста.	Уметь подбирать комплексы упражнений для обучающихся младших классов для проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий	2
Оценка эффективности занятий	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и физической подготовленности.	2
4.3 Раздел Физическое совершенствование 5ч			
4.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 0,5ч			
Строевые и общеразвивающие упражнения.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений. Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека	2
4.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 4,5ч			
4.3.2.1 Кроссовая подготовка 4,5ч			
Специальная подготовка.	Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Чередование бега трусцой и бег с максимальной скоростью.	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Выполнять равномерный и переменный бег с заданной скоростью	2,8

	<p>Равномерный бег со скоростью 5-7 км/ч. Бег до 30-35 минут.</p> <p>Переменный бег: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно.</p> <p>Переменно-темповый бег от 1 до 3 км (3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение).</p> <p>Переменно-повторный бег (преодоление коротких отрезков со средней скоростью).</p> <p>Паузы для отдыха - ходьба или медленный бег.</p> <p>Повторно-темповый бег (преодоление отрезков от 500 м до 5 км легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).</p>		
Техническая подготовка.	Совершенствование кроссового бега Спуски, подъемы.	Знать и уметь выполнять технику передвижения. Соблюдать технику безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	2,8
Игры на местности	Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.	Мотивационная основа на занятия кроссовой подготовкой, занятиями на свежем воздухе; Учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовкой	2,8
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-	Бег 2 и 3 км по пересеченной местности	Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	2,8

спортивного комплекса «ГТО»			
5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности 22ч			
5.1 Раздел Физическая культура как область знаний 0,5ч			
История и современное развитие физической культуры	Современные Олимпийские игры.	Знать и представлять аудитории знания об истории, возрождении и современности Олимпийских игр.	2
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Биомеханика основных технических приемов волейбола и гандбола.	Знать и уметь представить аудитории основы современной техники волейбола и гандбола, о факторах влияющих на её эффективность и экономичность	2
Физическая культура человека	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях.	2
5.2 Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности 0,5ч			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Классифицировать, составлять и выполнять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, по признаку биомеханической структуры.	2
Оценка эффективности занятий физической культурой	Поэлементный анализ действий и оценка техники	Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях.	2
5.3 Раздел Физическое совершенствование 21ч			
5.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч			
Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.	Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них. Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм	2

	Висы и лазание по канату. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах	
5.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 20ч			
5.3.2.1 Волейбол 12ч			
Специальная подготовка.	Упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям	Знать и выполнять упражнения, направленные на подготовку организма к основной нагрузке, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические способности с учётом поставленных задач	7,8
Техническая подготовка	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Прием мяча сверху и снизу двумя руками Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя и нижняя прямая подача через сетку и в заданную зону площадки. Прямой нападающий удар (по ходу) Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем) Страховка при блокировании	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Передают мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передают мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передают мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Подают нижнюю и верхнюю подачу. Направляют мяч в заданную зону. Выполняют большое количество подач подряд. Умеют принимать мяч снизу и сверху двумя руками. Сочетают правильную работу рук и ног. Принимают мяч после перемещений. Умеют принимать мяч в паре и через сетку. Принимают мяч, отраженный сеткой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	7,8

Тактика защиты и нападения	Групповые тактические действия в нападении, защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Демонстрируют возможность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.	7,8
Совершенствование техники – тактических действий	Двухсторонняя учебная игра Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры и правила техники безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	7,8
5.3.2.2 Гандбол 8 ч			
Стойки и перемещения. Остановки.	Правила техники безопасности. Основные приёмы и правила игры в гандбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами. Подвижные игры для совершенствования передвижений и остановок.	Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2
Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с активным	Овладевают основными приёмами игры в гандбол	1,2

	сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1,2
Броски мяча	Бросок мяча сверху в опорном положении. Броски мяча сверху, снизу, сбоку. Броски в движении.		1,2
Игра в защите	Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Игра по правилам.	Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1,2
Тактические действия в защите и нападении.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-гандбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	1,2
Игровая подготовка.	Учебные игры, спортивные игры, эстафеты.	Умеют выстраивать взаимоотношения с учителем, с партнерами (соперниками) по команде. Применяют полученный учебный опыт в досуговой деятельности.	1,2

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения учителей
от 31.08.22 №1,

СОГЛАСОВАНО
Зам. дир.по УВР

_____ Рудыка В.В.

Дата 31.08.22