



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим советом  
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1  
от «31» августа 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директором ОГАОУ  
ОК «Алгоритм Успеха»  
Тяпугиной И.В.

Приказ от «31» августа 2022г. № 345-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**среднего общего образования**  
учебного предмета «Физическая культура»  
(Приложение к ООП СОО)

Составитель: Кононова С.В.,  
учитель физической культуры

п. Дубовое  
2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (с изменениями и дополнениями);
- Основной образовательной программой среднего общего образования;
- Уставом ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»;
- Программой воспитания ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»;
- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования к учебнику Г. И. Погадаева «Физическая культура. Базовый уровень. 10—11 классы».

На изучение физической культуры на уровне среднего общего образования отводится 136 учебных часов, по 68 часов в каждом классе (2 часа в неделю).

В соответствии с методическими рекомендациями третий час учебного предмета «Физическая культура» введен в рамках внеурочной деятельности курсом «Кроссфит», «Фитнес» и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Целью образования в средней школе является сформированность устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

*Развивающая направленность рабочей программы* определяются вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

*Воспитывающее значение рабочей программы* заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА****Распределение программного материала.**

<b>Разделы программы</b>	
<b>Теоретический раздел</b> (В процессе занятий)	
<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
Правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом Оздоровительные системы физического воспитания Оздоровительные мероприятия Особенности соревновательной деятельности Индивидуальная подготовка Формы занятий	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон Российской Федерации «Об образовании Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Активный отдых и формы его организации. Физкультурные мероприятия с детьми младшего школьного возраста Требования к выполнению контрольных упражнений
<b>Практический раздел</b>	
<b>Методико-практическая часть (5 ч)</b>	
Формирование умений и навыков средствами физической культуры	Формирование умений и навыков средствами физической культуры
<b>Учебно-тренировочная часть (63 ч)</b>	
Легкая атлетика (16 ч)	Легкая атлетика (16ч)
Гимнастика (14 ч)	Гимнастика (14 ч)
Лыжные гонки (14ч)	Лыжные гонки (14 ч)
Подвижные, народные и спортивные игры (19ч)	Подвижные, народные и спортивные игры (19ч)
<b>Всего часов: 68</b>	<b>Всего часов: 68</b>

**10 класс****Теоретический раздел**

*(теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка)*

Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике., подвижным и народным играм, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, плаванию, во время туристского похода, в тренажерном зале/

Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней. Индивидуальная подготовка корригирующей направленности. Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности

### **Практический раздел. Методико-практическая часть.**

*(формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности)*

Формирование умений и навыков средствами физической культуры. Личностная направленность и вариативность в физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной направленности. Раскрытие способностей человека в процессе этой деятельности. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Учебно-тренировочная часть. Легкая атлетика.**

*(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни)*

Легкая атлетика – массовый вид спорта. Использование легкоатлетических упражнений в других видах спорта. Роль легкой атлетики в жизни человека. простота и доступность легкоатлетических упражнений. Спортивные тренировки и соревновательная деятельность в легкой атлетике для реализации потенциальных способностей, укрепление здоровья, восстановления и реабилитации после травм и болезней. Бег – естественный способ передвижения. Гигиеническое и оздоровительное значение бега. Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег. Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции. Основные виды и техника эстафетного бега. Бег с преодолением искусственных препятствий. Бег по пересеченной местности (кросс). Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжков в высоту. Основные фазы прыжка в высоту. Специальные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, движений в фазе полета над планкой и приземления. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжков в длину. Спринтерская и прыжковая подготовка. Особенности техники разбега, отталкивания, фазы полета, выполнения приземления. Тройной прыжок. Техника выполнения тройного прыжка, официально утвержденная и включенная в современные правила проведения легкоатлетических соревнований. Последовательность освоения техники тройного прыжка. Освоение ритма и уяснение фаз выполнения (разбег — скачок — шаг — прыжок). Отталкивание в скачке и шаге, сочетание шага и прыжка. Метание гранаты. Техника метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность. Правильное держание гранаты. Положение метящего перед разбегом. Согласованность движений рук, ног и туловища при выполнении метания. Выполнение скрестного шага при метании

### **Гимнастика.**

*Строевые упражнения.* Строевые приемы и команды. Построения и перестроения. Передвижения. Повороты в движении. Размыкания и смыкания. Управление строем. *Комплексы упражнений.* Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с малым (теннисным) мячом. *Лазанье. Юноши.* Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по вертикальному канату способами в висе на согнутых руках, в два и три приема. Лазанье по канату с остановками, применяя различные способы его завязывания: стоя, петлей на бедре, подведя канат под обе ноги, восьмеркой. Групповое лазанье: по лестнице с партнером, сидящим на спине и на плечах; по канату с партнером, сидящим на плечах. Перелезания: с каната на канат, с лестницы на лестницу, в упоре, из вися в упор и обратно. *Висы и упоры. Юноши.* На перекладине: подъем в упор силой из вися, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. На брусках: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок

вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь. *Висы и упоры. Девушки.* На брусках разной высоты (разновысоких): из вися на верхней жерди размахивания изгибами; из вися на верхней жерди вис присев на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сверху, махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на верхней жерди; спад назад из упора на верхней жерди в вис на верхней, лежа на нижней жерди, попеременно перехват правой и левой рукой в упор сзади, соскок махом вперед. *Упражнения в равновесии. Девушки.* Факторы, влияющие на успешность освоения упражнений. Вскоки. Передвижения. Повороты. Прыжки. Соскоки. Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно высотой 80—90 см перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога, согнутая в коленном суставе, впереди; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держат); опуская левую ногу, встать на носки — руки в стороны; полуприсед — руки вниз, поворот кругом, выпрямиться — руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; Полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь. *Акробатические упражнения. Юноши.* Кувырок вперед вдвоем, стойка на плечах с опорой на руки лежащего партнера на спине (руки верхнего на коленях нижнего партнера); стойка на руках (с помощью); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вперед прыжком. *Девушки.* Сед углом — руки в стороны (держат), лечь на спину — руки

вверх; три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держат), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками); основная стойка — руки вверх, наклоном назад

«мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать; прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь. Разучивание акробатической комбинации по рисунку в учебнике. Составление своей акробатической комбинации (не менее 8 элементов). *Опорные прыжки. Юноши.* Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110—115 см). Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка. Страховка и помощь. *Девушки.* Опорный прыжок под углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). Последовательность освоения техники прыжка. Страховка и помощь. *Элементы художественной гимнастики.* Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки» и «спирали». Упражнения с обручем: хваты обруча снаружи и изнутри, обратный хват; держание обруча в горизонтальной, вертикальной, боковой, вертикально-лицевой и наклонных плоскостях одной рукой и обеими руками, прыжок в обруч, вращая его вперед, вращение обруча кистью. Ритмическая гимнастика. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов)

### **Лыжные гонки**

Классические лыжные ходы. Попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный,

одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный,

одновременный с дополнительным отталкиванием, смена лыжных ходов. Коньковые лыжные ходы. Одновременный полуконьковый, коньковый без отталкивания руками,

одновременный одношажный, попеременный двухшажный. Переходы с хода на ход. Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с рельефом местности и состоянием снежного покрова. Эстафеты. Прохождение дистанции

### **Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)**

Бег по пересеченной местности

### **Подвижные, народные и спортивные игры.**

*Подвижные игры.* Влияние занятий подвижными играми на организм человека. Рекомендуемые для разучивания подвижные игры: «Голова и хвост», «Подкрадись неслышно», «Перехвати мяч», «Футбол лежа», «Водолазы». Подбор, разучивание и организация проведения подвижных игр. Народные игры. Рекомендуемые для разучивания народные игры: «Круговой», «Малечина-калечина», «Котел», «Жмурки-носильщики», «Достань шапку», «Я есть!»? «Русская лапта». Подбор, разучивание и организация проведения народных игр.

*Баскетбол.* Передвижение в нападении и защите. Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча. Передача мяча одной и двумя руками от головы. Перевод мяча перед собой и за спиной. Финты и сочетания игровых приемов.

Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.

*Волейбол.* Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой. Последовательность выполнения в игре Переката на спине и переката на груди. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками в зонах. Нападающий удар, блокирование нападающего удара.

*Футбол.* Виды и приемы передвижения футболиста. Приемы и способы ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью и головой. Основные способы ведения мяча ногой. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

## 11 класс

### Теоретический раздел

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Принципы государственной политики в области физической культуры: непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учет интересов граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта; ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние; гарантированный равный доступ граждан к занятиям физическими упражнениями и спортом. Закон Российской Федерации «Об образовании». Федеральные государственные образовательные стандарты: требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основных образовательных программ. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» *Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.*

Индивидуальный подход к использованию полученных знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Ведущие принципы при организации и проведении занятий по физической культуре. Проблемы в области защиты, укрепления и сохранения здоровья.

*Самостоятельные занятия физическими упражнениями.*

Методика организации и проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях.

*Активный отдых и формы его организации.*

Физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Отдых в дни школьных каникул. Туризм. Физкультурные мероприятия совместно с детьми младшего школьного возраста. Главная задача таких мероприятий. Факторы, которые следует учитывать при планировании и проведении мероприятий активного отдыха со школьниками младших классов.

**Требования к выполнению контрольных упражнений.** Бег на 30, 60 и 100 м с высокого старта. Бег на 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Бег на лыжах на 5 км (юноши) и 3 км (девушки). Челночный бег 3 × 10 и 10 × 10 м. Шестиминутный бег. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок

в высоту с разбега. Стибание и выпрямление рук из упора на кистях о поверхность пола. Поднимание туловища из по положения лежа на спине.

### **Практический раздел. Методико-практическая часть.**

Формирование умений и навыков средствами физической культуры. Компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Бережное отношение к собственному здоровью. Воспитание потребности регулярно заниматься физической культурой. Обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями из базовых видов спорта

### **Учебно-тренировочная часть. Легкая атлетика.**

Проведение разминки с группой. Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка тактическое умение в беговых дисциплинах. Выбор места на старте. Изменение темпа и скорости бега на дистанции. Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе. Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бегуна: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции, если соперник сильнее в спринте; умение энергично и решительно выходить при попадании в «коробочку»; поддержание тем па и скорости бега, пока не пройдена финишная черта. *Двигательные качества легкоатлета.* Скоростная подготовка. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Разработка плана тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств. *Подготовка и участие в соревнованиях.* Стимул для тренировок. Воспитание уверенности в себе, волевых и бойцовских качеств. Психологическая устойчивость и уверенность в своих силах. Соблюдение определенных правил в период не посредственной подготовки и во время соревнований. *Бег. Финиш* в беге на раз личные дистанции. Совершенствование техники бега на средние, длинные и короткие дистанции. Бег со средней и высокой интенсивностью на 300—400 м (девушки) и 400—500 м (юноши). Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег с умеренной интенсивностью до 4500 м (девушки) и 5500 м (юноши). Эстафеты с этапами до 200 м. *Прыжки.* Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание», тройного. *Метание.* Совершенствование техники метания гранаты 500 г в цель размером 3,5 × 3,5 м с расстояния 10 м (девушки), 700 г в цель размером 4 × 4 м с расстояния 15 м (юноши) и на дальность по коридору 10 м.

### **Гимнастика**

Строевые упражнения. Совершенствование в выполнении строевых приемов, разученных ранее. Про хождение парадным строем в колон не по три, шесть и двенадцать человек.

Комплексы упражнений. Упражнения без предметов и с предметами, выполняемые потоком и в движении: утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы, в парах, со скакалкой. Упражнения в лазанье. *Юноши.* Методы обучения лазанью по канату: целостный, метод расчленения, метод подводящих упражнений, метод предписаний алгоритмического типа (метод программирования). Лазанье по



канату с помощью рук и ног, без помощи ног (положение ног в висе произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу — канат сбоку и канат между ног).

*Висы и упоры. Юноши.* На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и по очереди сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, об рот вперед до упора верхом, поворот на лево кругом (на право на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений. На брусках: из упора на руках на концах жердей (в начале брусков) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) граду сов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом на зад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений.

*Висы и упоры. Девушки.* На брусках разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6—8 раз ученных упражнений. *Упражнения в равновесии. Девушки.* Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов).

*Акробатические упражнения. Юноши.* Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед; стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост»; кувырок назад через стойку на руках; равновесие («ласточка»); основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх, переворот боком («колесо»), приставить ногу; произвольная комбинация из освоенных акробатических упражнений. *Девушки.* В группировке лежа на спине многократные перекаты вперед и назад; «мост» из положения лежа на спине; «мост» из положения стоя с помощью; «мост» из положения стоя самостоятельно; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора

при сев кувырок назад в полушпагат; произвольная комбинация акробатических упражнений.

*Опорные прыжки. Юноши.* Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110—120 см и 115—120 см); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см). Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страховка и помощь. *Девушки.* Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страховка и помощь.

*Элементы художественной гимнастики.* Прыжки на месте и в движении через ленту в различных вариантах: лента в сторону, лицевой круг книзу или кверху, с шагом вперед прыжок через ленту на другую ногу, два шага разбега, выполняя прыжок поочередно с левой и правой ноги; лицевые круги книзу или кверху с прыжками через ленту с одной ноги на другую до 8 раз под ряд; мягкий бег в три шага, горизонтальный круг лентой над головой, прыжок шагом через ленту, выполняя ею лицевой круг. Примерная комбинация упражнений с лентой (вальс) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с лентой из освоенных упражнений. Упражнения с обручем для составления произвольной комбинации: вращение обруча с перехватом одной и другой рукой; прыжок в обруч в сочетании с поворотом на 360 градусов; маховые движения обручем; прыжок в обруч «накидкой»; бросок обруча под плечо. Примерная комбинация упражнений с обручем (полька) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с обручем из освоенных упражнений. Элементы современных и национальных танцев (подбираются учащимися совместно с учителем)

### **Лыжные гонки**

*Дозирование нагрузки.* Объем нагрузки — суммарное количество выполненной тренировочной работы за определенное время в конкретных единицах. Интенсивность нагрузки — напряженность тренировочной работы, оцениваемая мощностью, скоростью, частотой движений, плотностью занятий и другими показателями. Планирование и оценка нагрузки в режимах различной интенсивности: слабой, средней, сильной, около предельной и предельной. Отдых лыжника после интенсивных нагрузок. *Методы тренировки:* равномерный, переменный, повторный, интервальный и контрольный.

*Специальная тактическая подготовка.* Основное содержание тактической подготовки: оценка подготовленности к соревнованиям, выбор мази и нанесение ее в зависимости от условий, умелое применение лыжных ходов, стартовое и финишное ускорение, обгон и отрыв (уход) от соперника, изучение условий и места предстоящих соревнований, тактический план на предстоящие соревнования, анализ соревнований и эффективности применяемой тактики

### **Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)**

Бег по пересеченной местности

### **Подвижные, народные и спортивные игры**

Подвижные игры. Рекомендуются для разучивания подвижные игры: «Эстафета по кругу», «Падающая палка», «Перебрасывание “лисы”», «Чехарда»,

«Перетягивание каната» и др. Народные игры. Рекомендуемые для разучивания на родные игры: «Жмурки», «Молчанка», «Продаем горшки», «Рукавицу гнать», «Выбей из круга» и др.

**Баскетбол.** Техника игры и физические качества баскетболиста. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и быстроты при ведении мяча, скоростно-силовых качеств и быстроты для выполнения передач мяча, координационных способностей для ловли мяча, скоростно-силовых качеств для выполнения бросков мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу», «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча», «Баскетбол двумя мячами».

**Волейбол.** Основы тактики игры в волейбол. Необходимые умения и навыки волейболиста. Функции игроков и комплектование команды. Тактические действия в нападении и защите: система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке, командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча: прием подачи, первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. На падающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием мяча снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара — одиночное и групповое (вдвоем). Страховка.

**Футбол.** Остановка мяча грудью. Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника ногой в выпаде и в подкате, толчком плеча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении без фазы полета, с фазой полета. Отбивание мяча одной рукой в падении. Отбивание мяча кулаком. Перевод мяча. Двусторонняя игра.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать правила и использовать способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями, общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне *получит возможность научиться*:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- разрешать возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- самостоятельно приобретать новые знания, проводить научные исследования, опыт проектной деятельности;
- вести здоровый образ жизни и заботиться о здоровье других людей;
- оказывать помощь окружающим, заботиться о малышах или пожилых людях.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно - значимых результатов. Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность служить Отечеству и защищать его;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- неприятие вредных привычек— курения, употребления алкоголя и наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;

- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и вне учебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** освоения базового курса физической культуры отражают:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды 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);

- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

***В области познавательной культуры:***

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области эстетической культуры:***

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;



- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области трудовой культуры:***

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области физической культуры:***

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

### Тематическое планирование

Ниже представлены таблицы тематического планирования для 10-11 классов. Планирование составлено из расчёта 2 учебных часов в неделю. Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и исходя из целей и задач обучения предмету.

#### 10 класс

Тема и ее содержание	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Теоретический раздел (в процессе занятий)</b>		
Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, подвижным и народным играм, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке во время	Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности

туристского похода, в тренажерном зале и на спортивных соревнованиях	занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические); отсутствие страховки и само страховки; неблагоприятные погодные условия	
<b>Теоретический раздел (в процессе занятий)</b>		
Оздоровительные системы Физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	Приобретение новых знаний о современных оздоровительных системах	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека
Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния и повышению работоспособности	Приобретение знаний и умений по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности	Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней	Приобретение знаний и умений об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней	Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта
Индивидуальная подготовка корректирующей направленности	Приобретение знаний и умений по индивидуальной подготовке корректирующей направленности	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений
Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности	Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок	Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок
<b>Практический раздел (68 ч)</b>		
<b>Методико-практическая часть (5 ч)</b>		
Формирование умений и навыков средствами физической культуры. Личностная направленность	Приобретение новых знаний и компетенций в организации	Приобретение новых знаний и компетенций в организации

и вариативность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Раскрытие способностей человека в процессе этой деятельности. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями	и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий	и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий
<b>Учебно-тренировочная часть</b>		
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>		
Легкая атлетика — массовый вид спорта. Использование легкоатлетических упражнений в других видах спорта. Роль легкой атлетики в жизни человека. Простота и доступность легкоатлетических упражнений. Спортивные тренировки и соревновательная деятельность в легкой атлетике для реализации потенциальных способностей, укрепления здоровья, восстановления и реабилитации после травм и болезней	Бег. Старты: высокий, низкий, лежа, в эстафетном беге. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3 × 10 и 10 × 10 м. Бег средней и высокой интенсивности на 250—350 м (девушки) и 350—450 м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Бег умеренной интенсивности до 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши). Эстафеты с этапами до 150 м. Бег по пересеченной местности (кросс)	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Изучают, осваивают и практически демонстрируют свои умения и навыки в беге
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Основные фазы прыжка в высоту. Специальные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, движений в фазе полета над планкой и приземления	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту	Демонстрируют правильную технику выполнения прыжков в высоту
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжков в длину. Спринтерская и прыжковая подготовка. Особенности техники разбега, отталкивания, фазы полета, выполнения приземления.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину	Демонстрируют правильную технику выполнения в длину
Тройной прыжок. Техника выполнения тройного прыжка, официально утвержденная и	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения тройного прыжка	Осваивают и демонстрируют технику выполнения тройного прыжка

включенная в современные правила проведения легкоатлетических соревнований. Последовательность освоения техники тройного прыжка. Освоение ритма и уяснение фаз выполнения (разбег — скачок — шаг — прыжок). Отталкивание в скачке и шаге, сочетание шага и прыжка		
Метание гранаты. Техника метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность. Правильное держание гранаты. Положение метаемого перед разбегом. Согласованность движений рук, ног и туловища при выполнении метания. Выполнение скрестного шага при метании	Метание гранаты 500 г в цель размером 3,5 × 3,5 м с расстояния 10 м (девушки); метание гранаты 700 г в цель размером 4 × 4 м с расстояния 15 м (юноши). Метание гранаты на дальность по коридору 10 м.	Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель и на дальность
<b>Гимнастика(14 ч)</b>		
Строевые упражнения. Строевые приемы и команды. Построения и перестроения. Передвижения. Повороты в движении. Размыкания и смыкания. Управление строем	Закрепление ранее изученных Приемов и упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых	Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых приемов и упражнений
Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с малым (теннисным) мячом.	Разучивание и составление Новых комплексов упражнений	Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз, общеразвивающих в парах, с малым теннисным мячом
Лазанье. Юноши. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по вертикальному канату способами в висе на согнутых руках, в два и три приема. Лазанье по канату с остановками, применяя различные способы его завязывания: стоя, петлей на бедре, подведя канат под обе ноги, восьмеркой. Групповое лазанье: по лестнице с партнером, сидящим на спине и на плечах; по канату с партнером, сидящим на плечах. Перелезания: с каната на канат, с лестницы на лестницу, в упоре, из вися в упор и обратно.	Повторение ранее Изученных упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Лазанье по канату в два, три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см	Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Демонстрируют лазанье по канату в два и три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см
Висы и упоры. Юноши	На перекладине: подъем в упор силой из вися, поочередно	Осваивают и демонстрируют Выполнение упражнений

	<p>сгибающая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь. Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах</p>	и комбинаций упражнений в висах и упорах
Висы и упоры. Девушки.	<p>На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из виса на верхней жерди вис присев на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сверху, махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на верхней жерди; спад назад из упора на верхней жерди в вис на верхней, лежа на нижней жерди, попеременно перехват правой и левой рукой в упор сзади, соскок махом вперед. Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусьях</p>	Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусьях
Упражнения в равновесии. Девушки.	<p>Вскоки. Передвижения. Повороты. Прыжки. Соскоки. Наскок на бревно (85—100 см) в упор присев на левой (правой) ноге, правая (левая) нога в сторону на носок, основная стойка, стоя на левой (правой)</p>	Оценивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне

	<p>ноге, правая (левая) нога назад на носок, руки в стороны, с переводом вверх приставить правую (левую) ногу, два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) рука назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться, бег на носках, махом правой (левой) ноги и толчком левой (правой) ноги соскок прогнувшись с конца бревна. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).</p>	
<p>Акробатические упражнения. Юноши.</p> <p>Девушки.</p>	<p>Кувырок вперед вдвоем, стойка на плечах с опорой на руки лежащего партнера на спине (руки верхнего на коленях нижнего партнера); стойка на руках (с помощью); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вперед прыжком.</p> <p>Сед углом — руки в стороны (держать), лечь на спину — руки вверх; три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками); основная стойка — руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать; прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь. Разучивание акробатической комбинации по рисунку в учебнике. Составление своей</p>	<p>Демонстрируют выполнение освоенных акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации</p>

	акробатической комбинации (не менее 8 элементов)	
<p>Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину. Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат.</p> <p>Последовательность освоения техники прыжка. Страховка и помощь.</p> <p>Девушки. Опорный прыжок под углом с косога разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).</p> <p>Последовательность освоения техники прыжка. Страховка и помощь.</p>	<p>Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см). При разучивании упражнения сначала снаряд располагать наклонно (110—120 см, 115—120см). Совершенствование техники выполнения опорных прыжков</p> <p>Прыжок углом с прямого разбега через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).</p>	<p>Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков</p>
<p>Элементы художественной гимнастики. Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки» и «спирали».</p> <p>Упражнения с обручем: хваты обруча снаружи и изнутри, обратный хват; держание обруча в горизонтальной, вертикальной, боковой, вертикально-лицевой и наклонных плоскостях одной рукой и обеими руками, прыжок в обруч, вращая его вперед, вращение обруча кистью.</p> <p>Ритмическая гимнастика.</p> <p>Элементы современных и национальных танцев.</p> <p>Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов)</p>	<p>Комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем и лентой, танцевальными шагами и прыжками. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).</p>	<p>Демонстрируют элементы художественной гимнастики и свою произвольную программу из освоенных упражнений (не менее 8 элементов)</p>
<b>Лыжные гонки (14 ч)</b>		
<p>Классические лыжные ходы.</p> <p>Попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, одновременный с дополнительным отталкиванием, смена лыжных ходов.</p> <p>Коньковые лыжные ходы.</p> <p>Одновременный полуконьковый,</p>	<p>Освоение, закрепление и совершенствование техники лыжных ходов</p>	<p>Демонстрируют технику классических и коньковых лыжных ходов</p>

коньковый без отталкивания руками, одновременный одношажный, попеременный двухшажный		
Переходы с хода на ход. Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с рельефом местности и состоянием снежного покрова. Эстафеты.	Освоение техники перехода с хода на ход во время занятий на лыжах	Демонстрируют переходы с хода на ход во время движения по лыжне с учетом рельефа местности и состояния снежного покрова
Прохождение дистанции	Передвижение свободным и классическим стилем	Демонстрируют передвижение до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши). Проходят дистанцию на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
<b>Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)</b>		
Бег по пересеченной местности	Освоение и совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
<b>Подвижные, народные и спортивные игры (19ч)</b>		
Подвижные игры. Рекомендуются для разучивания подвижные игры: «Эстафета по кругу», «Падающая палка», «Перебрасывание “лисы”», «Чехарда», «Перетягивание каната» и др.	Разучивание, организация и проведение подвижных игр	Принимают участие в подборе подвижных игр. Демонстрируют умение организовывать проведение Разученных подвижных игр
Народные игры. Рекомендуются для разучивания на родные игры: «Жмурки», «Молчанка», «Продаем горшки», «Рукавицу гнать», «Выбей из круга» и др.	Разучивание, организация и проведение народных игр	Принимают участие в подборе народных игр. Демонстрируют умение организовывать проведение разученных Народных игр
Баскетбол. Техника игры и физические качества баскетболиста. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и быстроты при ведении мяча, скоростно-силовых качеств и быстроты для выполнения передач мяча, координационных способностей для ловли мяча, скоростно-силовых качеств для выполнения бросков мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу», «Уличный	Передвижение в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, передача мяча от головы. Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Ведение мяча. Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки, броски над головой сбоку (крюком) с места,	Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке



<p>баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча», «Баскетбол двумя мячами».</p>	<p>в движении, в прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Двусторонняя игра. Правила игры в стритбол и баскетбол.</p>	
<p>Волейбол. Основы тактики игры в волейбол. Необходимые умения и навыки волейболиста. Функции игроков и комплектование команды. Тактические действия в нападении и защите: система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке, командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча: прием подачи, первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием мяча снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара — одиночное и групповое (вдвоем). Страховка</p>	<p>Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5, 3, 4; 6, 2, 3; 4, 3, 2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра в три касания с заданиями.</p>	<p>Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке</p>
<p>Футбол. Остановка мяча грудью. Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника ногой в выпаде и в подкате, толчком плеча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении без фазы полета, с фазой полета. Отбивание мяча одной рукой в падении. Отбивание мяча кулаком. Перевод мяча. Двусторонняя игра.</p>	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Двусторонняя игра.</p>	<p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приемов в соревновательной обстановке</p>

11 класс

Тема и ее содержание	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Теоретический раздел (в процессе занятий)</b>		
<p>Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p>	<p>Приобретение новых знаний об основных положениях федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации в области физической культуры и спорта</p>	<p>Углубляют и расширяют Знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту</p>

<p>Принципы государственной политики в области физической культуры: непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учет интересов граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта; ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние; гарантированный равный доступ граждан к занятиям физическими упражнениями и спортом. Закон Российской Федерации «Об образовании».</p> <p>Федеральные государственные образовательные стандарты: требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основных образовательных программ. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.</p>		
<p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Индивидуальный подход к использованию полученных знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Ведущие принципы при организации и проведении занятий по физической культуре. Проблемы в области защиты, укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>Приобретение новых знаний по использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий</p>
<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Методика организации и проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях</p>	<p>Приобретение новых Методических знаний и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта</p>
<p>Активный отдых и формы его организации.</p>	<p>Приобретение новых</p>	<p>Практически применяют полученные знания для</p>

Физкультурные минутки, Физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Отдых в дни школьных каникул. Туризм	знаний о формах организации активного отдыха	организации активного отдыха
Физкультурные мероприятия совместно с детьми младшего школьного возраста. Главная задача Таких мероприятий. Факторы, которые следует учитывать при планировании и проведении мероприятий активного отдыха со школьниками младших классов	Приобретение знаний и умений по организации и проведению физкультурных мероприятий совместно с детьми младшего школьного возраста	Практически применяют Полученные знания и умения в ходе физкультурных мероприятий, проводимых совместно с детьми младшего школьного возраста
Требования к выполнению Контрольных упражнений. Бег на 30, 60 и 100 м с высокого старта. Бег на 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Бег на лыжах на 5 км (юноши) и 3 км (девушки). Челночный бег 3 × 10 и 10 × 10 м. Шестиминутный бег. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Сгибание и выпрямление рук из упора на кистях о поверхность пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине	Изучение требований к выполнению контрольных упражнений по легкой атлетике, лыжным гонкам и гимнастике	Используют полученные знания при подготовке к выполнению контрольных упражнений и во время их выполнения
<b>Практический раздел (68 ч)</b>		
<b>Методико-практическая часть (5 ч)</b>		
Формирование умений и навыков средствами физической культуры. Компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Бережное отношение к собственному здоровью. Воспитание потребности регулярно заниматься физической культурой. Обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями из базовых видов спорта	Формирование системы Знаний о физической культуре, ее роли и значении для здорового образа жизни и социальной ориентации	Овладевают умениями и навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

<b>Учебно-тренировочная часть</b>		
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>		
Проведение разминки с группой. Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка	Приобретение навыков проведения разминки с группой	Разрабатывают план проведения разминки для конкретного занятия. Практически проводят разминку по разработанному плану
Тактическое умение в беговых дисциплинах. выбор места на старте. Изменение темпа и скорости бега на дистанции. Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе. Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бегуна: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции, если соперник сильнее в спринте; умение энергично и решительно выходить при попадании в «коробочку»; поддержание темпа и скорости бега, пока не пройдена финишная черта	Совершенствование тактических умений в беговых дисциплинах	Применяют приобретенные тактические умения на соревнованиях по беговым дисциплинам
Двигательные качества легкоатлета. Скоростная подготовка. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Разработка плана тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств	Освоение умений и навыков по развитию двигательных качеств легкоатлета	Разрабатывают и представляют план тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств, подготовленный с учетом своих индивидуальных особенностей и способностей
Подготовка и участие в соревнованиях. Стимул для тренировок. Воспитание уверенности в себе, волевых и бойцовских качеств. Психологическая устойчивость и уверенность в своих силах. Соблюдение определенных правил в период непосредственной подготовки и во время соревнований	Приобретение необходимых знаний и умений для эффективной подготовки и успешного участия в соревнованиях	Используют приобретенные Знания и умения во время тренировок и соревнований
Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Совершенствование техники	Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3 × 10 и 10 × 10	Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции

<p>Бега на средние, длинные и короткие дистанции. Бег со средней и высокой интенсивностью на 300—400 м (девушки) и 400—500 м (юноши). Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег с умеренной интенсивностью до 4500 м (девушки) и 5500 м (юноши). Эстафеты с этапами до 200 м</p>	<p>м. Бег средней и высокой интенсивности на 300—400 м (девушки) и 400—500 м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 4500 м (девушки) и 5500 м (юноши). Эстафеты с этапами до 200 м.</p>	<p>и в эстафетном беге</p>
<p>Прыжки. Совершенствование Техники выполнения Ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание », тройного</p>	<p>Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Тройной прыжок.</p>	<p>Совершенствуют свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту</p>
<p>Метание. Совершенствование техники метания гранаты 500 г в цель размером 3,5 × 3,5 м с расстояния 10 м (девушки), 700 г в цель размером 4 × 4 м с расстояния 15 м (юноши) и на дальность по коридору 10 м</p>	<p>Метание гранаты 500 г в цель размером 3,5 × 3,5 м с расстояния 10 м (девушки); метание гранаты 700 г в цель размером 4 × 4 м с расстояния 15 м (юноши). Метание гранаты на дальность по коридору 10 м.</p>	<p>Совершенствуют и демонстрируют правильную технику метания гранаты в цель и на дальность</p>
<p><b>Гимнастика (14 ч)</b></p>		
<p>Строевые упражнения. Совершенствование в выполнении строевых приемов, разученных ранее. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек</p>	<p>Закрепление ранее разученных строевых приемов и упражнений</p>	<p>Демонстрируют правильное выполнение строевых упражнений</p>
<p>Комплексы упражнений. Упражнения без предметов и с предметами, выполняемые потоком и в движении: утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы, в парах, со скакалкой</p>	<p>Разучивание и составление новых комплексов упражнений</p>	<p>Составляют, разучивают и демонстрируют выполнение комплексов упражнений</p>
<p>Упражнения в лазанье. Юноши. Методы обучения лазанью по канату: целостный, метод расчленения, метод подводящих упражнений, метод предписаний алгоритмического типа (метод программирования). Лазанье по канату с помощью</p>	<p>Лазанье по канату избранным способом с помощью рук и ног, без помощи ног (положение ног в висе произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу — канат сбоку и канат между ног).</p>	<p>Осваивают методы обучения лазанью по канату, закрепляют навыки в лазанье по канату различными способами</p>

рук и ног, без помощи ног (положение ног в вися произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу — канат сбоку и канат между ног)		
Висы и упоры. Юноши.	<p>На перекладине: подъем силой из вися в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из вися, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оброт вперед до упора верхом, поворот на лево кругом (на право на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений. На брусках: из упора на руках на концах жердей (в начале брусков) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) граду сов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом на зад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений. Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах на перекладине и упорах на брусках</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение предложенных комбинаций упражнений в висах и упорах. Составляют свои индивидуальные и групповые Произвольные комбинации из 6—8 освоенных упражнений в висах и в упорах, тренируются и демонстрируют их выполнение</p>
Висы и упоры. Девушки	<p>На брусках разной высоты (разновысоких): из вися на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа,</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение предложенных комбинаций упражнений в висах и упорах. Составляют свои индивидуальные и групповые произвольные комбинации из 6—8 освоенных</p>

	<p>перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6—8 раз изученных упражнений. Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусьях</p>	<p>упражнений в висах и упорах, тренируются и демонстрируют их выполнение</p>
<p>Упражнения в равновесии. Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов)</p>	<p>Разучивание указанных упражнений и своих индивидуальных произвольных комбинаций упражнений</p>	<p>Демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций на бревне</p>
<p>Акробатические упражнения. Юноши. Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед; стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост»; кувырок назад</p>	<p>Разучивание, закрепление, Совершенствование акробатических упражнений и своей произвольной акробатической комбинации</p>	<p>Демонстрируют выполнение акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации</p>

<p>через стойку на руках; равновесие («ласточка»); основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх, переворот боком («колесо»), приставить ногу; произвольная комбинация из освоенных акробатических упражнений. Девушки. В группировке лежа на спине многократные перекаты вперед и назад; «мост» из положения лежа на спине; «мост» из положения стоя с помощью; «мост» из положения стоя самостоятельно; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора при сев кувырок назад в полушпагат; произвольная комбинация акробатических упражнений.</p>		
<p>Опорные прыжки. Юноши. Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страхование и помощь.</p> <p>Опорные прыжки Девушки. Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страхование и помощь</p>	<p>Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110—120 см и 115—120 см); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см). Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).</p>	<p>Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков</p>
<p>Элементы художественной гимнастики.</p>	<p>Прыжки на месте и в движении через ленту в различных вариантах: лента в сторону, лицевой круг книзу или кверху, с шагом вперед прыжок через ленту на другую ногу, два шага разбега, выполняя прыжок поочередно с левой и правой ноги; лицевые круги книзу или кверху с прыжками через ленту с одной ноги на другую до 8 раз под ряд; мягкий бег в три шага, горизонтальный круг лентой над головой, прыжок шагом через ленту, выполняя ею лицевой круг Примерная комбинация упражнений с лентой (вальс) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с лентой из освоенных упражнений. Упражнения с</p>	<p>Демонстрируют элементы художественной гимнастики и примерную комбинацию на 16 тактов, а также свою произвольную комбинацию из освоенных упражнений</p>



	<p>обручем для составления произвольной комбинации: вращение обруча с перехватом одной и другой рукой; прыжок в обруч в сочетании с поворотом на 360 градусов; маховые движения обручем; прыжок в обруч «накидкой»; бросок обруча под плечо. Примерная комбинация упражнений с обручем (полька) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с обручем из освоенных упражнений. Элементы современных и национальных танцев (подбираются учащимися совместно с учителем)</p>	
<b>Лыжные гонки (14 ч)</b>		
<p>Дозирование нагрузки. Объем нагрузки — суммарное количество выполненной тренировочной работы за определенное время в конкретных единицах. Интенсивность нагрузки — напряженность тренировочной работы, оцениваемая мощностью, скоростью, частотой движений, плотностью занятий и другими показателями. Планирование и оценка нагрузки в режимах различной интенсивности: слабой, средней, сильной, около предельной и предельной. Отдых лыжника после интенсивных нагрузок</p>	<p>Изучение и освоение приемов управления дозированием нагрузки</p>	<p>Учатся правильно планировать и дозировать нагрузку</p>
<p>Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный и контрольный.</p>	<p>Изучение и освоение различных методов тренировки</p>	<p>Практически применяют различные методы тренировки при подготовке к соревнованиям</p>
<p>Специальная тактическая подготовка. Основное содержание тактической подготовки: оценка подготовленности к соревнованиям, выбор мази и нанесение ее в зависимости от условий, умелое применение лыжных ходов, стартовое и финишное ускорение, обгон и отрыв (уход) от соперника, изучение условий и места</p>	<p>Приобретение знаний, умений и навыков по специальной тактической подготовке</p>	<p>Практически применяют знания, умения и навыки по специальной тактической подготовке. Преодолевают классическим и свободным стилем до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Проходят на результат дистанцию 3 км (девушки) и 5 км (юноши)</p>

<p>предстоящих соревнований, тактический план на предстоящие соревнования, анализ соревнований и эффективности применяемой тактики</p>		
<p><b>Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)</b></p>		
<p>Бег по пересеченной местности</p>	<p>Освоение и совершенствование применяемой тактики на соревнованиях по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши)</p>	<p>Практически применяют на соревнованиях по бегу полученные знания. Преодолевают на время 3 км (девушки) и 5 км (юноши)</p>
<p><b>Подвижные, народные и спортивные игры (19 ч)</b></p>		
<p>Подвижные игры.</p>	<p>Рекомендуемые для разучивания подвижные игры: «Эстафета по кругу», «Падающая палка», «Перебрасывание “лисы”», «Чехарда», «Перетягивание каната» и др. Народные игры. Рекомендуются для разучивания на родные игры: «Жмурки», «Молчанка», «Продаем горшки», «Рукавицу гнать», «Выбей из круга» и др.</p>	<p>Принимают участие в подборе подвижных и народных игр. Демонстрируют умение самостоятельно подбирать, разучивать и проводить подвижные и народные игры с группой одноклассников и школьников младших классов</p>
<p>Баскетбол. Техника игры и физические качества баскетболиста. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и быстроты при ведении мяча, скоростно-силовых качеств и быстроты для выполнения передач мяча, координационных способностей для ловли мяча, скоростно-силовых качеств для выполнения бросков мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу», «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча», «Баскетбол двумя мячами».</p>	<p>Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из-за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно-тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попаданий при длине зала 24 м (юноши: 35 с — отлично, 50 с — хорошо; девушки: 40 с — отлично, 60 с — хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 попаданий — отлично, 4 попадания — хорошо; девушки: 5 попаданий — отлично, 3 попадания — хорошо); оценка за игру: умение играть в команде — отлично, умение играть — хорошо.</p>	<p>Демонстрируют приобретенные навыки и умения, необходимые для успешной игры в баскетбол</p>

<p>Волейбол. Основы тактики игры в волейбол. Необходимые умения и навыки волейболиста. Функции игроков и комплектование команды. Тактические действия в нападении и защите: система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке, командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча: прием подачи, первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. На падающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием мяча снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара — одиночное и групповое (вдвоем). Страховка.</p>	<p>Прием по дачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. На падающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара — одиночное и групповое (вдвоем). Страховка. Двусторонняя игра.</p>	<p>Разученные тактические действия применяют практически в игровой обстановке</p>
<p>Футбол. Остановка мяча грудью. Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника ногой в выпаде и в подкате, толчком плеча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении без фазы полета, с фазой полета. Отбивание мяча одной рукой в падении. Отбивание мяча кулаком. Перевод мяча. Двусторонняя игра.</p>	<p>Остановка мяча грудью. Обманные движения. Отбор мяча у соперника подкатом. Обводка соперника. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра.</p>	<p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приемов в игровой обстановке</p>