

г. Славянск- на- Кубани  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 16  
имени Героя России гвардии майора С. Г. Таранца.

Утверждено  
решение педагогического совета  
МБОУ СОШ № 16, г. Славянск – на – Кубани  
от 1 сентября 2021 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ Городничая Т.В.  
подпись руководителя ОУ

### *РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*

по физической культуре

Уровень образования (класс) среднее (полное) общее образования 10-11 классов

Количество часов: 170 часов      **Уровень: базовый**

Учитель: Литвинов Антон Викторович

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897; одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Программы «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов, автор: В.И.Лях, издательство Москва «Просвещение», 2020 г.; примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбов школу» начального, основного и среднего общего образования одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.).

## **1 Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура среднего общего образования:**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное - конкретное, и представлены соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами.

#### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге

культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;

- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;

- формирование эстетического отношения к миру;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;

- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);

- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;

- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### ***1. Патриотического воспитания:***

осознание российской гражданской идентичности в

поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

## ***2. 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; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; 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); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях

образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### **3. *Духовно-нравственного воспитания:***

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

### **4. *Эстетического воспитания:***

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

### **5. *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 в области

физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

**6. *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.

**7. *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 спортивной индустрии; 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.

### **8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному

физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета

«Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

*Предметные результаты:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и



уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении обще развивающих упражнений;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. Содержание предмета «Физическая культура»**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

##### Гимнастика

Общая и специальная физическая подготовка. Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление

стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него. Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:- перевороты; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косога разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину). 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.

Легкая атлетика. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели. Броски набивного мяча.

Самбо.

Специально-подготовительные упражнения. 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 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. Техническая подготовка. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Самозащита. 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.

Спортивные игры.

*Баскетбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

*Волейбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.

*Футбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с

сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам. Упражнения общей развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА ВНЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов			Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
		10 кл.	11а кл.	11п		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний - 3 часа		3	3	3		
<i>1.1. История и современное развитие физической культуры</i>		1	1	1		
	Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.				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 и формы их реализации	
<i>1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>		1	1	1		

	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».				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. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	
<i>1.3 Физическая культура человека</i>		1	1	1		
	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.				Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
<i>2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		В процессе урока				
	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	В процессе урока	В процессе урока		Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной	

				жизни организацию досуга средствами физической культуры	
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой		В процессе урока			
	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. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)			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 тестирования по различным параметрам	
Раздел 3. Физическое совершенствование - 99 часов					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе урока			



	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	В процесс урока	В процесс урока		Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стремиться к развитию основных физических качеств.	
<i>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</i>						
<i>«Самбо»</i>		34	34			
Специально подготовительные упражнения	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 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.	6  6  2	3  3  2		Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники	

<i>Техническая подготовка</i>	Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Самозащита. 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.	2	2		При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).
	Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	6	6		Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты
	Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	3	3		
<i>Тактическая подготовка.</i>	Игры-задания.	3	2		Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.
	Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	3			
<i>Гимнастика</i>		11	11	11	
Общая и специальная физическая подготовка.	Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.	1	1	1	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. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с
	Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа.	1	1	1	
	Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических	1		1	

	Упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.				<p>учёт индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.</p> <p>Уметь применять на практике Изнания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.</p>
Гимнастика с элементами акробатики.	<p>Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:- перевороты; -акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные Ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.</p>	1	1	1	<p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.</p> <p>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.</p> <p>Проявлять качества силы, выносливости, упорства при</p>

					выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	
Гимнастические упражнения прикладного характера.	<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ногиврозь через коня (в длину).          Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).          Упражнения на перекладине.          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, набивным мячом.          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.</p>	1	1	1	<p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.          Демонстрировать динамику развития физических качеств.          Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.          Уметь лазать по канату различными способами. Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой.          Понимать значимость гимнастических упражнений прикладного значения.          Мотивированность гимнастикой.          Упражнения на перекладине.</p>	

	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.	1 1		1 1		
«Легкая атлетика»		26	26	26		
Совершенствование техники спринтерского бега	Инструктаж по ТБ Низкий старт (40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (40 м). Низкий старт (40 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Низкий старт (40 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег на результат (100 м). ГТО. Эстафетный бег Низкий старт (40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Челночный бег. Низкий старт (40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Дозирование нагрузки при занятиях бегом Низкий старт (40 м). Бег по дистанции 100м. Финиширование.	1 1 1 1 1 1 1		I I I I I I		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Совершенствование прыжковой техники	<p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину</p> <p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. 3x10</p> <p>Прыжок в длину с 11–15 шагов разбега.</p> <p>Контрольный урок прыжок в длину с разбега. Футбол.</p>	1	1	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
Совершенствование метания снаряда	<p>Метание гранаты из разных положений. Челночный бег. Правила соревнований по метанию.</p> <p>Контрольный урок метание гранаты на дальность с разбега.</p> <p>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.</p> <p>Метание гранаты на дальность с разбега.</p>	1	1	1	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	

					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
Кроссовая подготовка	Контрольный урок Кросс 2000м(д.)3000(м). ГТО	1	1	1		
	Специальные беговые упражнения. Бег (28 мин). Футбол. Правила соревнований по кроссу	1	1	1		
	Специальные беговые упражнения. Бег (26 мин). Футбол. Правила	1	1	1		
	Специальные беговые упражнения. Бег (24 мин). Футбол.	1	1	1		
	Специальные беговые упражнения. Бег (22 мин). Футбол	1	1	1		
	Техника безопасности. Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	1	1		
	Специальные беговые упражнения. Бег (20 мин). Футбол. Правила соревнований по кроссу	1	1	1		
	Специальные беговые упражнения. Бег (20 мин). Футбол.	1	1	1		
	Специальные беговые упражнения. Бег (16 мин). Футбол.	1	1	1		
	Техника безопасности. Бег в равномерном темпе до 14 минут	1	1	1		
3.2.4. Раздел «Спортивные игры»		27	27			

Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	I	I	I	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	I	I	I	
	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Поддача мяча по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	I	I	I	
	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая поддача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	I	I	I	
	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая поддача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	I	I	I	
	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая поддача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	I	I	I	
	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая поддача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	I	I	I	
	Сочетание приемов: прием, передача,				



	<p>нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.</p> <p>Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.</p> <p>Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Игра</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.</p>	<i>I</i>	<i>I</i>	<i>I</i>		
Баскетбол	<p>Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.</p> <p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении</p>	<i>I</i>	<i>I</i>	<i>I</i>	<p>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</p>	

различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	I	I	I	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3×1). Учебная игра.	I	I	I	
Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	I	I	1	
Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра.	I	I	1	
Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1).	I	I	1	
Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра.	I	I	1	
Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра.	I	I	1	
Нападение против личной защиты. Учебная игра.	I	I	1	
Нападение против личной защиты. Учебная игра.	I	I	1	
Индивидуальные действия в защите				

	(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1	I	1		
		1	I	1		
		1	I	1		
Футбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам. Упражнения общей развивающей направленности. Общефизическая подготовка.	<i>В процессе сурока</i>	<i>В процесурока</i>	<i>В процесурока</i>	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. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.	

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
учителей физической культуры  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ С.В.Кропотина

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.А.Шкабарня  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_