Муниципальное образование город Новороссийск
(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 6
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ гимназии №6
от 30.08.2022 года протокол № 1
Председатель ____ Альтова А.Г.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование 10-11 классы
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 10-11 классы - 3ч. (102ч.) итого: 204

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы
Аристова Наталья Николаевна, учитель физической культуры МАОУ гимназии №6
ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана на соответствии с ФГОС ООО
(указать ФГОС)

с учетом примерной программы основного общего образования по физической культуре, разработанной Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Авторской программы курса «Физическая культура» 10-11 классы.
(указать примерную ООП / примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК Автор – составитель В.И.Лях - М.: « Просвещение -учебник », 2019г.
(указать автора, издательство, год издания)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов разработана на основании следующих **нормативно – правовых документов:**
1.Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) (с изменениями и дополнениями).
2.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897(с изменениями от 11 декабря 2020 г.), примерной программой воспитания, одобренной решением федерального учено - методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. №2/20
(Программа воспитания ФУМО)
3.Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения гимназия №6 муниципального образования город Новороссийск утвержденной решением педагогического совета МАОУ гимназии №6 протокол №1 от 30.08.2022 года;
4.Авторской программы курса «Физическая культура» 10-11 классы. Автор - составитель В.И. Лях. - М.: « Просвещение -учебник», 2019г.-104с.
5.Письма министерства образования и науки Краснодарского края от 13.07.2021 года
№ 47- 01-13-14546/21 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования»
6.Методических рекомендациях ИРО для ОУ Краснодарского края о преподавании физической культуры в 2022-2023 гг.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведётся в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1.*Патриотическое* воспитание российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находящихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2.*Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного

поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).

3.*Трудовое воспитание* сформированность ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. *Гражданское* воспитание осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнёра по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструировании процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5.*Духовно и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей* освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации ценности «другого» как равноправного партнёра, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

6.*Физическое воспитание и формирование культуры здоровья* сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

7.*Приобщение детей к культурному наследию* (Эстетическое воспитание) развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественно культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации

общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженное в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно значимой ценности).

8.*Экологическое* воспитание основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятия сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

- **Метапредметные результаты**
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с

целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

1) роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
2) роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1) индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
2) особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
3) особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
4) особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
5) особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
6) особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

1) личной гигиены и закаливания организма;
2) организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
3)культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и
оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4) экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

1) самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
2) контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
3) приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4) приёмы массажа и самомассажа;
5) занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
6) судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:
1) индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
2) планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:
1) уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
2) эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
3) дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м,с Бег 100 м,с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 ___ 215	___ 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 ____	___ 10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:
1) в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые
мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5×2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1×1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);
2) в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее

освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

3) в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

4) в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с
учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся:

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16 17	5, 2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание

мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Планируемые результаты изучения предмета

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь со здоровьем гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их

выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформления планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить оздоровительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину), и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей);

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для сдачи норм ГТО;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (аэробика, ритмическая гимнастика, дартс и др.).

2.Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Физическое совершенствование

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Прикладно-ориентированная подготовка. Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной **Гимнастика** (юноши): лазание по горизонтальному, наклон- ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Упражнения общеразвивающей направленности. Обще-физическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

III. Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	**Разделы программы**	**Рабочая программа**	
		Классы	
		10	**11**
1	**Базовая часть**	90	90
I.1	**Знания о физической культуре**	7	7
1.2	Психолого-педагогические основы	В процессе урока	
1.3	Медико-биологические основы	В процессе урока	
1.4	Закрепление навыков закаливания	В процессе урока	
1.5	Закрепление навыков саморегуляции	В процессе урока	
1.6	Закрепление приёмов самоконтроля	В процессе урока	
1.7	**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**	В процессе урока и самостоятельных занятий	
	Физическое совершенствование		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели	
2.1	Легкая атлетика	20	20
2.2	Кроссовая подготовка	17	17
2.3	Гимнастика с основами акробатики	18	18
2.4	Элементы единоборств	8	8
2.5	Спортивные игры:	20	20
2.	**Вариативная часть**	12	12
2.1	Материал , связанный с региональными и национальными особенностями	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	6	6
Всего:		**102ч**	**102ч**

Тематическое планирование
10 класс
3 ч в неделю, всего 102 ч

Темы	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Правовые основы физической культуры и спорта	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности: анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским и физкультурно-массовым движением, анализируют их социальную направленность и формы организации. Раскрывают цели и назначение статей законов РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1.5,6,7
Понятие о физической культуре		
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья		
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями		
Основные формы и виды физических упражнений		
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями		
Адаптивная физическая культура		
Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. 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 координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, метательных и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	3.6,8
Высокий и низкий старт до 40 м.		
Стартовый разгон.		
Бег 30 м.		
Бег на результат на 100 м.		
Эстафетный бег.		
Челночный бег.		
Бег в равномерном и переменном темпе юноши 20-25 мин, девушки 15-20 мин.		
Бег юноши на 3000 м, девушки на 2000 м.		
Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		
Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		
Метание малого мяча с 4-5		

бросковых шагов, юноши с полного разбега, девушки с места, с укороченного и полного разбега на дальность.		
Метание малого мяча в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши 20 м, девушки 12-14 м.		
Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.		
Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.		
Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. 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 координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	2, 6, 8
Старты из различных исходных положений.		
Бег с ускорением, с максимальной скоростью.		
Бег в равномерном и переменном темпе мальчики 20-25 мин., девочки 15-20 мин.		
Бег юноши на 3000 м, девушки на 2000 м.		
Круговая тренировка.		
Длительный бег до 25 мин юноши, до 20 мин девушки.		
Бег с препятствиями и на местности.		
Бег с гандикапом.		
Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.		

Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	2, 3, 6, 8
Повороты кругом в движении.		
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		
Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		
Совершенстование общеразвивающих упражнений с предметами.		
Комбинации упражнений с предметами.		
Освоение и совершенствование упоров и висов.		
Юноши: подъём в упор силой. Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь.		
Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Девушки: толчком двух ног вис углом.		
Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь Девушки: равновесие на нижней жерди.		
Юноши: подъем переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом.		
Освоение и совершенствование опорных прыжков.		
Юноши: прыжок ноги врозь через козла в длину. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.		
Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте		

до 90 см. Девушки: сед углом. Юноши: стойка на руках и кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Девушки: стоя на коленях наклон назад. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.		
Техника безопасности на уроках изучения элементов Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников» Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами.. Подвижные игры «Борьба «двое против двоих». Упражнения в парах, овладение приёмами страховки.	Руководствуются правилами единоборств, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику элементов единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных игр для развития силовых, координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	1.3, 6, 7, 8
Техника безопасности на уроках спортивных игр: гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	1.2.3.6.8

Техника безопасности на уроках спортивных игр: баскетбол. Основные правила и приёмы игры в баскетбол.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	1,4,3,6,8
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника.		
Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.		
Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.		
Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.		
Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.		
Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.		
Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		
Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
Техника безопасности на уроках спортивных игр: волейбол. Основные правила и приёмы игры в волейбол.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	3.5.6.8
Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.		
Варианты техники приёма и передачи мяча.		
Варианты подачи мяча.		
Варианты нападающего удара через сетку.		
Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.		

Индивидуальные тактические действия при нападении и защите.		
Групповые тактические действия при нападении и защите.		
Командные тактические действия при нападении и защите.		
Тактика нападений и защиты.		
Техника безопасности на уроках спортивных игр: футбол. Основные правила и приёмы игры в футбол.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	3.5.6.8
Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.		
Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
Варианты остановок мяча ногой, грудью.		
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.		
Темы	**Характеристика видов деятельности учащихся**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Правовые основы физической культуры и спорта	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности: анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским и физкультурно-массовым	1.5,6,7
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями		
Адаптивная физическая культура		

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими	движением, анализируют их социальную направленность и формы организации. Раскрывают цели и назначение статей законов РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
Формы и средства контроля индивидуальной		
Основы организации двигательного режима		
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры		
Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. 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 координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, метательных и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1, 5,6, 8
Высокий и низкий старт до 40 м.		
Стартовый разгон.		
Бег 30 м.		
Бег на результат на 100 м.		
Эстафетный бег.		
Челночный бег.		
Бег в равномерном и переменном темпе юноши 20-25 мин, девушки 15-20 мин.		
Бег юноши на 3000 м, девушки на 2000 м.		
Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		
Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		
Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов, юноши с полного разбега, девушки с места, с укороченного и полного разбега на дальность.		
Метание малого мяча в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.		
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши 20 м, девушки 12-14 м.		

Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.		
Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа.		
Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.		
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов и з разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка		
Длительный бег до 20 мин.		
Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. 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 координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	2.3.6.8
Старты из различных исходных положений.		
Бег с ускорением, с максимальной скоростью.		
Бег в равномерном и переменном темпе мальчики 20-25 мин., девочки 15-20 мин.		
Бег юноши на 3000 м, девушки на 2000 м.		
Круговая тренировка.		
Длительный бег до 25 мин юноши, до 20 мин девушки.		
Бег с препятствиями и на местности.		
Бег с гандикапом.		
Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.		
Эстафеты, круговая тренировка.		

Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	
Повороты кругом в движении.		
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		
Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.		
Комбинации упражнений с предметами.		
Освоение и совершенствование упоров и висов.		
Юноши: подъём в упор силой. Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь.		
Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Девушки: толчком двух ног вис углом.		
Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь Девушки: равновесие на нижней жерди.		
Юноши: подъем переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом.		
Освоение и совершенствование опорных		

Юноши: прыжок ноги врозь через козла в длину. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.		
Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Девушки: сед углом.		
Юноши: стойка на руках и кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Девушки: стоя на коленях наклон назад.		
Комбинации из ранее освоенных элементов.		
Упражнения в висах и упорах.		
Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.		
Техника безопасности на уроках изучения элементов единоборств. Приёмы самостраховки.	Руководствуются правилами единоборств, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику элементов единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных игр для развития силовых, координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	1.3.4.6.8
Приёмы борьбы лёжа и стоя.		
Учебная схватка.		
Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников».		
Силовые упражнения и единоборства в парах.		
Упражнения в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		
Подвижные игры «Борьба «двое против двоих».		
Упражнения в парах, овладение приёмами страховки.		

Техника безопасности на уроках спортивных игр: гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	3.6.8
Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		
Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.		
Техника безопасности на уроках спортивных игр: баскетбол. Основные правила и приёмы игры в баскетбол.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	1.3.6.8
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника.		
Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.		
Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.		
Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.		
Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.		

Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.		
Действия против игрока без мяча и игрока с мячом		
Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
Техника безопасности на уроках спортивных игр: волейбол. Основные правила и приёмы игры в волейбол.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	1.2.3.6.8
Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.		
Варианты техники приёма и передачи мяча.		
Варианты подачи мяча.		
Варианты нападающего удара через сетку.		
Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.		
Индивидуальные тактические действия при нападении и защите.		
Групповые тактические действия при нападении и защите.		
Командные тактические действия при нападении и защите.		
Игра по правилам волейбола.		
Техника безопасности на уроках спортивных игр: футбол. Основные правила и приёмы игры в футбол.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для	1.3.4.6.8
Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.		
Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		

Варианты остановок мяча ногой, грудью.	занятий спортивными играми.	
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
Комбинации из освоенных элементов техники		
Игра по правилам футбола.		

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, музыки, искусства, изобразительного искусства, технологии
от 29 .08._ 2022__ года
_____ Аристова Н.Н..
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НВР
_____Леоненко Л,.В.
подпись Ф.И.О.
_____30.08. 2022__ года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 6 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 6 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
Дата: 2023.01.12 09:34:40 +03'00'