

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА
МБОУ СОШ № 6**

УТВЕРЖДЕНО

Директор Трофименко Е.Г.

Приказ от 25 августа 2023 г. № 388-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**учебного предмета «Физическая культура»
(для обучающихся 11 классов)**

Радужный, 2023

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях, который ориентирован на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности.

Программа по физической культуре для 11х классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Примерной программы Министерства образования и науки РФ среднего общего образования по физической культуре и авторской программы по физической культуре. В.И. Лях. Издательство «Просвещение».

Рабочая программа составлена с учётом ФОП СОО в части предметных планируемых результатов обучения.

Общая характеристика учебного предмета Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Главная цель физической культуры - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований; формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения включения в режим дня, а также как формы активного отдыха досуга).

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши). Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности. При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными

действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на обязательное изучение программы отводится 102 часа в год в 11 классах, 34 недели (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на основе среднего общего образования

Личностные результаты

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
- В части трудового воспитания должны отражать:
- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

1. базовые логические действия:
 - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
 - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2. базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3. работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- 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;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1. общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
 - развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
2. совместная деятельность:
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
 - выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
 - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
 - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
 - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
 - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1. самоорганизация:
- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
 - давать оценку новым ситуациям;
 - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
 - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
 - оценивать приобретённый опыт;
 - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
2. самоконтроль:
- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
 - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
 - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
 - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
3. принятие себя и других:
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
 - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
 - признавать своё право и право других на ошибки;
 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Предметные результаты

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных

занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	14
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекла		

	дине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин	13.50	10.00
	Кроссовый бег на 2 км, мин		

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

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

- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках 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), ла-зять по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

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

- *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.

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.

Уровень физической подготовленности 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, 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 3x10 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, см	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 сидя, 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, количество 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

Содержание учебного предмета

11 класс 102 часа

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. 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. 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 (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика), 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, лыжные гонки, гимнастика, плавание). 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. 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. Дозировка указана в программах 1—9 классов. 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.

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.

Прикладная физкультурная деятельность

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 программы.

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному 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. *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.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

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

Физическое совершенствование (прикладная деятельность)

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.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

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.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья).

Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

Совершенствуйте координационные способности. Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта.

Ритмическая гимнастика для девушек. История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения.

Атлетическая гимнастика для юношей. История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.

Оздоровительный бег. История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.

Аэробика. История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики.

Рефераты и итоговые работы.

Тематическое планирование.

Распределение программного материала по классам

Раздел программы	Количество часов
	11 класс
Основы знаний о физической культуре	Материал интегрирован в

	<i>содержание уроков по видам спорта</i>
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	<i>Материал интегрирован в содержание уроков по видам спорта</i>
Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности	
Базовые виды спорта школьной программы	
Спортивные игры:	
Волейбол	18
Гандбол	6
Баскетбол	16
Футбол	6
Гимнастика с элементами акробатики	21
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	9
Элементы единоборств	3
Резерв	2
Всего часов	102

Тематическое планирование предмета «Физическая культура».

11 класс (102 часа)

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><u>Знания о физической культуре</u> <i>(отдельные часы не выделены, так как интегрировано с разделом «Физическое совершенствование»)</i></p>	
<p>Социокультурные основы.</p>	
<p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</p> <p>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.</p>	<p>Раскрыть и объяснить понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализировать условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности</p> <p>Раскрыть и объяснить понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; охарактеризовать основные компоненты физической культуры личности; анализировать условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности</p>
<p>Психолого-педагогические основы.</p>	
<p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.</p>	<p>Подготовить доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; привести доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящих в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объяснить, почему</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
	из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения
Медико-биологические основы.	
<p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Анализировать правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объяснить правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Раскрыть возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.</p> <p>Раскрыть значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» подготовить доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»</p>
Закрепление навыков закаливания	
<p>Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения с учётом индивидуальных особенностей учащихся.</p>	<p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
	безопасности при их проведении.
Закрепление приёмов саморегуляции	
<p>Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.</p> <p>Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p>	<p>Готовить доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализировать реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб</p>
Закрепление приёмов самоконтроля.	
Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.	<p>Готовить доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализировать реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб</p>
Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности 102 часа	
Базовые виды спорта школьной программы. <i>Спортивные игры. Баскетбол- 16 часов</i>	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	<p>Составить комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценить технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявить ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча;</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
сопротивлением защитника (в различных построениях)	<p>оценить технику их выполнения; выявить ошибки и освоить способы их устранения;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивать технику бросков мяча; выявляют ошибки и освоить способы их устранения;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p>	<p>Составить комбинации из освоенных элементов техники защитных действий;</p> <p>оценивать технику защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивать технику бросков мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивать технику защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивать технику передвижения и владения мячом; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, менять её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
	деятельности
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	<p>Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управляют своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха</p>
<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота пере-строения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения¹ по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>	<p>Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Развитие выносливости. Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>	<p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности; использовать игровые упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>	<p>Использовать игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>	<p>Использовать названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p>	<p>Организовать со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществлять судейство, комплектовать команды, готовить места проведения игр</p>
<p>Углубление знаний о спортивных играх. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Характеризовать особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объяснять понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризовать технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объяснять правила и основы организации игры</p>
<i>Спортивные игры. Гандбол- 6 часов</i>	
<p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения;</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности
Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составлять комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивать технику бросков мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивать технику защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
	устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивать технику передвижения и владения мячом; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности
Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам	Организовать совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
	средство активного отдыха
<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота пере- строения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения¹ по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>	<p>Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие выносливости. Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>	<p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности; использовать игровые упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>	<p>Использовать игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>	<p>Использовать названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p>	<p>Организовать со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществлять судейство,</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
	комплектовать команды, готовить места проведения игр
<p>Углубление знаний о спортивных играх. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Характеризовать особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объяснять понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризовать технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объяснять правила и основы организации игры</p>
<i>Спортивные игры. Волейбол-18 часов</i>	
<p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Варианты техники приёма и передачи мяча</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивать технику их выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивать технику их выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
	сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку	Составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивать технику его выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивать технику его выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности
Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, менять её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>	<p>Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие выносливости. Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>	<p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности; использовать игровые упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>	<p>Использовать игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>	<p>Использовать названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p>	<p>Организовать со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществлять судейство, комплектовать команды, готовить места проведения игр</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Углубление знаний о спортивных играх. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Характеризовать особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объяснять понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризовать технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объяснять правила и основы организации игры</p>
<p><i>Спортивные игры. Футбол-6 часов</i></p>	
<p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p>	<p>Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, менять её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>
<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения¹ по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>	<p>Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие выносливости. Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>	<p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности; использовать игровые упражнения для развития выносливости</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения		Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>		<p>Использовать игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>		<p>Использовать названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p>		<p>Организовать со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществлять судейство, комплектовать команды, готовить места проведения игр</p>
<p>Углубление знаний о спортивных играх. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>		<p>Характеризовать особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объяснять понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризовать технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объяснять правила и основы организации игры</p>
Гимнастика с элементами акробатики-21 час		
Юноши	Девушки	
<p>Совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p>		<p>Чётко выполнять строевые упражнения</p>
<p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении</p>		<p>Описывать технику общеразвивающих упражнений и составлять комбинации из разученных упражнений</p>
Совершенствование	Совершенствование	Составлять комплексы

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения		Характеристика видов деятельности учащихся
общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	общеразвивающих упражнений с предметами. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрировать комплекс упражнений с предметами
Освоение и совершенствование висов и упоров. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Освоение и совершенствование висов и упоров. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом	Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составлять комплекс из числа изученных упражнений
Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывать технику данных упражнений
Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
Развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.		Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения		Характеристика видов деятельности учащихся
Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча		Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		Использовать данные упражнения для развития гибкости
Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями		Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками		Составлять комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения		Характеристика видов деятельности учащихся
		<p>физических способностей. Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдать правила соревнований</p>
<i>Лёгкая атлетика- 21 час</i>		
Юноши	Девушки	
<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег</p>		<p>Описывать и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м</p>	<p>Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м</p>	<p>Описывать и анализировать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения		Характеристика видов деятельности учащихся
		контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега		Описывать и анализировать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	Описывать и анализировать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения		Характеристика видов деятельности учащихся
10 м и заданное расстояние; Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние		правила безопасности
Развитие выносливости. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин	Использовать данные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка		Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов		Использовать данные упражнения для развития координационных способностей
Знания. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований		Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой		Составлять комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Лыжная подготовка- 9 часов</i>	
<p>Освоение техники лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)</p>	<p>Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции</p>
<p>Знания. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>Объяснять значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдать технику безопасности. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
<i>Элементы единоборств- 3 часа</i>	
<p>Освоение техники владения приёмами. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка</p>	<p>Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
	совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
<p>Развитие координационных способностей. Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.</p>	<p>Применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах</p>	<p>Применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p>Знания. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца</p>	<p>Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивать правила первой помощи при травмах</p>
<p>Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами</p>	<p>Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>Освоение организаторских умений. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств</p>	<p>Составлять простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывать учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала</p>
<p align="center">Самостоятельные занятия физическими упражнениями <i>(отдельные часы не выделены, так как интегрировано с разделом «Способы двигательной</i></p>	

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>деятельности»)</i>	
<p>Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)</p>	<p>Использовать разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Вести дневник самоконтроля</p>
<p>Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p>	<p>Использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Использовать приобретённые навыки закаливания</p>
<p>Совершенствуйте координационные способности. Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта</p>	<p>Анализировать и сравнивать разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирать комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности</p>
<p>Ритмическая гимнастика для девушек. История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очерёдность их выполнения</p>	<p>Составлять комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрировать комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев</p>
<p>Атлетическая гимнастика для юношей. История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп</p>	<p>Составлять комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрировать комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев</p>

Перечень разделов, тем и последовательность их изучения	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Оздоровительный бег. История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях</p>	<p>Составлять программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализировать показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом</p>
<p>Аэробика. История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики</p>	<p>Составлять комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывать, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрировать комплекс упражнений аэробной гимнастики</p>
<p>Рефераты и итоговые работы</p>	<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 11 класса готовить итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>
<p>Резерв</p>	<p>2 часа</p>