Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучения обучащюхся 10 – 11 классов Лицея №6 им академика Г.Н.Флерова составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613)

Авторской рабочей программы Ляха В.И. «Физическая культура. Рабочие программы.10-11 классы».– М.: Просвещение,2019г.

Рабочей программы воспитания, утвержденной приказом лицея №1.148 от 25.08.2021

На изучение учебного курса «Физическая культура» в 10-11 классах отводится по 2 часа в неделю (за 2 года обучения 134 часа).

Реализация рабочей программы по «Физической культуре» в лицее №6 осуществляется на основе учебно-методического комплекса: «Физическая культура. 10-11 класс. М. Я. Виленского, В. И. Ляха. Издательство: "Просвещение» (включен в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая2020 № 254, с изменениями, внесенными приказом № 766 от 23 декабря 2020 года.

Предметные результаты по годам обучения

1-й год обучения/ 10 класс

Ученик научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укреплениездоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля физической
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность дляпроведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки**.**

11 класс:

Выпускник научится:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- владеть способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека , связь с трудовой и военной деятельности;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их сзаданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развивать навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разнымиучениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой исоревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных и изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования, осуществлять ихобъективное судейство;
- овладевать техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессиональногообразования.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет (10 класс)

Оценка / упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3

Бег 30 м, сек	4,8 и выше	5,3 – 5,9	6,1 и ниже	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже
Челночный бег 3 х 10 м (сек)	8,4 и ниже	9,3 – 8,7	9,7 и ниже	7,3 и ниже	8,0 – 7,7	8,2 и ниже
Подтягивание на высокой перекладине(м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(кол – во раз)	18 и выше	13 - 15	6 и ниже	11 и выше	8 - 9	4 и ниже
6-минутный бег(м)	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
Прыжки в длину с места, см.	160 и ниже	170-190	210 и выше	180 и ниже	195-210	230 и выше
Наклон вперед из положения сидя(см)	20 и выше	12-14	7 и ниже	5 и ниже	9-12	15 и выше

Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет (11 класс)

Оценка / упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, сек	4.8 и выше	5.9-5.3	6.1 и ниже	4.3 и выше	5.0-4.7	5.1 и ниже
Челночный бег 3 х 10 м(сек)	8.4 и выше	9.3-8.7	9.6 и ниже	7.2	7.9-7.5	8.1, и ниже
Прыжки в длину с места, см	210 и выше	170-190	160 и ниже	240 и выше	205-220	199 и ниже
6-минутный бег(м)	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже
Наклон вперед из положениясидя (см).	20 и выше	12-14	7 и ниже	15 и выше	9-12	5 ниже
Подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д) (кол–во раз)	18 и выше	13-15	6 и ниже	12 и выше	9-10	5 ниже

Планируемые результаты по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся с ограниченными
возможностямиздоровья

Задачи, которые ставятся на уроках физической культуры для детей с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно сосудистой, дыхания и др.,
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей

психофизическогоразвития детей, изучение их динамики;

- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и речедвигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы.

Знания о физической культуре для обучающихся с ОВЗ.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодныхусловий.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой наукрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности для обучающихся с ОВЗ.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий поукреплению здоровья и развитию физических

качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранятьих;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности,оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование для обучающихся с ОВЗ.

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 и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебнойи игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условияхучебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условияхучебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основныхфизических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихсяиндивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразныхспособов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- общим и индивидуальным основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки, причин травматизма на занятиях физической культуры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами учащегося при изучении курса «Физическая культура» являются:

Для 10-го класса:

– российской гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу,
– чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину,

прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскуюпозициюкакактивногоиответственногочленароссийскогообщества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития

– науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– сформированность основ саморазвитияи самовоспитания в соответствии общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

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

– осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;

– интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, занятия в спортивных секциях,военизированным играм.

Для 11-го класса:

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

– принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных

– жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

– негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ;

– устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии, рациональной организации режима дня, питания, занятиям физической культурой, спортом и туризмом;

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

Метапредметные результаты изучения курса «Физическая культура» проявляются в:

Для 10-го класса:

– 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 интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Для 11-го класса:

– умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом 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 задачи средств их достижения.

Предметными результатами освоения на базовом уровне содержания курса «Физическая культура» являются:

Для 10 класса:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующейнаправленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Для 11 класса:

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь объяснять:
- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности. Соблюдать правила:
личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой

Проводить:
- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.
Составлять:
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
Определять:
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.
Двигательные умения, навыки и способности
В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12–15 м) с использованием четырех шажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10–12м (девушки) и 15–25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15–20 м (юноши).
В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комплексы упражнений с гирями, гантелями, весом собственного тела, на брусьях и перекладине; выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем, гимнастической палкой; 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), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).
В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактическиедействия одной из спортивных игр.
Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.
Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей района, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.
Ниже представлены таблицы ШКОЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ, разработанные на основе нормативов по физической подготовки для школьников и на основе учебно- методического комплекса основанного на авторской программе Ляха В.И.«Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 классы». – М.:Просвещение,2019г. На основе данных нормативов, составлены нормативы домашнего задания для самостоятельной подготовки учащихся в домашних условиях для развития физических качеств, которые позволяют улучшить

результаты школьного многоборья в течение учебного года (включен в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254, с изменениями, внесенными приказом № 766 от 23 декабря 2020 года)

Оценка 5 в многоборье соответствует высокому уровню физической подготовленности. Оценка 4 – выше среднего. Оценка 3 – среднему. Оценка 2 – ниже среднего.Оценка 1 – низкому (результат ниже 2).

10 класс		Юноши						10 - 11		Девушки					
ОЦ	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П	Оц	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П
		0.1-2	0.1-1	40-1	5-2	1-1	1-1			0.1-2	0.1-1	40-1	5-2	1-1	1-1
	25	4.2	7.0	1650	240	19	19		25	4.6	8.1	1450	220	24	22
	24	-	-	1630	-	-	-		24	-	-	1430	-	-	-
	23	-	7.1	1610	-	18	18		23	-	8.2	1410	-	23	21
	22	-	-	1590	-	-	-		22	-	-	1390	-	-	-
5	21	4.3	-	1570	235	17	17	5	21	4.7	-	1370	215	22	20
	20	-	7.2	1550	-	-	-		20	-	8.3	1350	-	-	-
	19	-	-	1530	-	16	16		19	-	-	1330	-	21	19
	18	-	-	1510	-	-	-		18	-	-	1310	-	-	-
	17	4.4	7.3	1500	230	15	15		17	4.8	8.4	1300	210	20	18
	16	-	-	1480	-	-	-		16	-	-	1280	-	-	-
	15	4.5	-	1460	225	14	-		15	4.9	-	1260	205	19	17
	14	-	7.4	1440	-	-	14		14	-	8.5	1240	-	18	-
	13	4.6	-	1430	220	13	-		13	5.0	-	1230	200	17	16
4	12	4.7	7.5	1420	-	-	13	4	12	5.1	8.6	1220	-	16	-
	11	4.8	-	1410	215	-	-		11	5.2	-	1210	195	15	-
	10	4.9	7.6	1400	210	12	12		10	5.3	8.7	1200	190	14	15
	9	-	-	1380	-	-	-		9	-	-	1180	-	-	-
	8	-	7.7	1360	-	11	11		8	5.4	8.8	1160	185	-	-
	7	5.0	-	1340	205	-	-		7	5.5	8.9	1140	-	13	14
	6	-	7.8	1330	-	10	10		6	5.6	9.0	1120	180	-	-
3	5	-	-	1320	200	-	-	3	5	5.7	9.1	1100	-	-	-
	4	-	7.9	1310	-	-	9		4	5.8	9.2	1070	175	-	-

	3	5.1	8.0	1300	195	9	8		3	5.9	9.3	1050	170	12	13
2	2	5.2	8.1	1270	190	8	7	2	2	6.0	9.4	1020	165	11	12
	1	5.3	8.2	1250	185	7	6		1	6.1	9.5	1000	160	10	11

11 класс Юноши

ОЦ	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П	Оц	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П
5	25	4.1	6.9	1650	250	19	20	5	25						
	24	-	-	1630	-	-	-		24						
	23	-	7.0	1610	-	18	19		23						
	22	-	-	1590	-	-	-		22						
	21	4.2	-	1570	245	17	18		21						
	20	-	7.1	1550	-	-	-		20						
	19	-	-	1530	-	16	17		19						
	18	-	-	1510	-	-	-		18						
	17	4.3	7.2	1500	240	15	16		17						
4	16	-	-	1480	-	-	-	4	16						
	15	4.4	-	1460	235	14	-		15						
	14	-	7.3	1440	-	-	15		14						
	13	4.5	-	1430	230	13	-		13						
	12	-	7.4	1420	-	-	-		12						
	11	4.6	-	1410	225	-	-		11						
	10	4.7	7.5	1400	220	12	14		10						
3	9	-	-	1380	-	-	-	3	9						

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

10 класс (68 часов)

Знания о физической культуре

Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Вклад российских ученых в развитие физическойкультуры.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование информирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «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 и контроля за физическими нагрузками вовремя занятий физическими упражнениям и профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.
Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", «физическая", «техническая", «тактическая «и психологическая подготовка", их взаимосвязь.
Основные технико-тактические действия и приемы 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, легкая 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, легкая 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. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение творческой активности 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм 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. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.
Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные системы физического воспитания.
Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.
Закрепление приемов саморегуляции.
Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психо-мышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.
Физическое совершенствование
Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол
Терминология избранной 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.
Гимнастика с элементами акробатики.
Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
Легкоатлетические упражнения.
Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
Лыжная подготовка.
Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры. Баскетбол.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач 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 смячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.
Волейбол
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.
Футбол
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.
Гимнастика с элементами акробатики
Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.
Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девушки: подтягивание из виса лежа.Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.
Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см.
Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.
Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.
Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.
Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнѐром, акробатические, на стенке, с предметами.Легкая атлетика
Техника спринтерского бега: высокий инизкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).
Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Техника прыжка в

высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.
Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, вкоридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).
Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.
Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
Лыжная подготовка/ОФП
Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю).Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.
11 к
ласс (68 часов)
Знания о физической культуре
Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Вклад российских ученых в развитие физическойкультуры.
Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование информирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «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.
Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам,продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество
Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками вовремя занятий физическими упражнениям ипрофессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.
Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных

видах тренировки: "теоретическая", «физическая", «техническая", «тактическая «и психологическая подготовка", их взаимосвязь.
Основные технико-тактические действия и приемы 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, легкая 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, легкая 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.
Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).
Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение творческой активности 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм 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.
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценкаэффективности занятий.
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.
Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Современное состояние физической культуры и спорта в России.
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные системы физического воспитания. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.
Закрепление приемов саморегуляции.
Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психо-мышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и
спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.
Физическое совершенствование
Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия вкомандных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол
Терминология избранной 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.
Гимнастика с элементами акробатики.
Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Легкоатлетические упражнения.
Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований изанятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
Лыжная подготовка.
Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.
Спортивные игры Баскетбол.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач 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 смячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.
Волейбол
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и

передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девушки: подтягивание из виса лежа. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером, акробатические, на стенке, с предметами. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг). Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростныхи координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземленияи в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка/ОФП

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю).Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
10 -11 класс

Раздел программы	Содержание	Кол-вочасов	Форма контрольно-оценочной деятельности
Основы знаний физической культуре	В процессе урока		Устный опрос
Лёгкая атлетика	Спринтерский бег; эстафетный бег; прыжок в длину с разбега; прыжки в высоту; метание гранаты; бег по пересечённой местности; преодоление препятствий; тестирование: челночный бег 3Х10м, прыжок в длину сместа.	**16**	Постановка учебной задачи и выводы, правильность выполнения упражнений, зачет
Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения; комплексы ОРУ с предметами, без предметов, нагимнастических ковриках; висы; подтягивание; акробатика; опорный прыжок, прыжок в высоту.	**10**	правильность выполнения упражнений, зачет
Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов наодновременные; коньковый ход; преодоление подъёма и препятствий	**14**	правильность выполнения упражнений, зачет
Спортивныеигры (волейбол)	Передачи мяча сверху на месте, после перемещения, через сетку; прием мяча снизунад собой на сетку; верхняя прямая подача; приём с подачи; нападающий удар; блокирование; эстафеты, игра в волейбол	**14**	правильность выполнения упражнений, зачет
Спортивныеигры (баскетбол)	Ведение мяча на месте, в движении, передачи мяча на месте, в движении, штрафной бросок, бросок с отскоком от щита, одной рукой от плеча в прыжке. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 2Х2, 3Х3, 4Х4.Штрафной бросок, эстафеты, игра в баскетбол.	**14**	правильность выполнения упражнений, зачет

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» составлено **с учетом Рабочей программы воспитания.** Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает в тематических разделах реализацию социально значимых отношений обучающихся СОО и, прежде всего, ценностных отношений:

1) к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

2) к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу еговспешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

3) к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4) к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5) к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6) к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7) к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8) к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9) к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10) к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

– установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу,выработки своего к ней отношения;
– использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
– применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
– организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
– инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения

теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Название раздела	Содержание	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
10 класс			
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	Знания о физической культуре Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ (принят в 2007 г). Закон Российской Федерации об образовании (принятв 1992 г).	12	Раскрывают цели и назначение статей "Конституции", Федерального закона "О культуре и физической спорте",Закона Российской Федерации "Об образовании"
	Понятие о физической культуре личности Физическая культура - важная часть культурыобщества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности Вклад российских ученых в развитие физической культуры		Раскрывают и Объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культурыобщества и личности. Формирование базовых ценностей любви и уважению к Отечеству – любовь к России, к своему народу, к своей малой Родине, гражданское общество, служение Отечеству, ответственность за настоящее и будущее своей страны
	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепление здоровья Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе с все возможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшуюпользу для здоровья		Готовят доклад, ищут в интернете сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в профилактике всевозможныхзаболеваний и укреплении здоровья; анализируют факторы, от которыхзависит здоровье; приводят доказательства о пользе регулярных и правильно дозируемых физических упражнений в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно- сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют почему, из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят так называемые аэробные упражнения. Понимание ценности Культуры – как красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смыслажизни, самовыражение личности в творчестве, эстетического развития личности.
	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Общие правила поведения на Занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятияи санитарно - гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

	способствуют профилактике травматизма призанятия физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требованияпри занятиях физическими упражнениями		
	Основные формы и виды физических упражнений Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений поанатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)		Анализируют понятие "Физическое упражнение", объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений смаксимальной, с убмаксимальной, большой и умеренной мощности; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те либо другие физические качества
	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье		Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. Раскрывают преимущества физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на урокахфизической культуры
	Адаптивная физическая культура Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий Физическими упражнениями и спортом длялиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоятьобычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество		Готовят доклады на темы "Адаптивная физическая культура" и ее основные виды:"адаптивное физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптативная двигательная реабилитация", "адаптивная физическая рекреация"; история Паралимпийских игр
	Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб		Готовят доклады на тему "Физические нагрузки" на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков,по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональныхпроб
	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)		Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных Занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных формсамостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью

	Основы организации двигательного режимаРежим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах
	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований Спортивно- массовые соревнования-одна изформ Внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организации проведение. Командные и лично-командные соревнования	Раскрывают значение и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях: цели и задачи соревнования; руководство; время и место проведения; участники; программа; условия проведения и зачет; порядок награждения лучших участников и команд; форма заявки и сроки ее предоставления; на основе публикаций журнала "Физическая культура в школе" готовят доклады на тему "Спортивно- массовые соревнования в школе
	Понятие телосложения и характеристика его основных типов Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения и осанку. Методы контроля за изменением показателей телосложения. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается	Сравнивают особенности разных типов телосложения;анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на регулирование телосложения; объясняют для чего человеку нужна хорошая осанка иназывают средства для ее формирования
	Способы регулирования массы тела человека Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; Раскрывают причины, приводящие к избыточномувесу
	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов. Здоровый образ жизни— образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровьечеловека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычкии разрушительное поведение).	Раскрывают негативные последствия от употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
	Современные спортивно-оздоровительныесистемы физических Упражнений Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика,	Сравнивают достоинства и ограничения впримененении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; готовятдоклады

	аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры и тренажерные устройства		
	Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 1 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	Баскетбол	13	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оцениваю технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки, владеют способами их устранения; взаимодействуютсо сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование ловли и передач мяча Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях)		Составляют комбинацииз освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику ихвыполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивании техники игровых приемов и Действий соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники ведения мяча Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники бросков мяча Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
	Совершенствование техники защитных действий Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		Составляют Комбинации Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибкии владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техникиигровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику

			защитных действий;выявляют
	Комбинация из освоенных элементов техникиперемещений и владения мячом Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости
	Овладение игрой Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам И управляют своими эмоциями. Определяют от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Лапта	12	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	10 15 аэробный механизм длительност ью от 20 с до 18 мин	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановов поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстникам в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование ловли и передач мяча Варианты ловли и передач мяча (в различныхпостроениях)		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибка и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники удара битой. Варианты удара битой.		Составляют Комбинации из освоенных элементов техники удара; оценивают технику
	Совершенствование техники бросков мяча всоперника. Варианты бросков мяча в соперника (на месте и в движении).		Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники увѐртываний.Увертывание на месте		Составляют Комбинации техники увертываний; оценивают технику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействую со сверстникамв процессе совместного осваивания игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. из о своенныхэлементов
	Совершенствование техники перемещений, владения мячом Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владениямячом и развитие кондиционных и		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют

	координационных способностей	способами их устранения; взаимодействуютсо сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий,варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам лапты.	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся ксоперникам
	Волейбол	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техникипередвижений; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий;соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники приема и передач мяча Варианты техник передач	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способам их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых прием и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники подач мяча Варианты подач мяча	Составляют Комбинации техники подач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют Способами их устранения; взаимодействуют со сверстникам в процессе совместного о осваивания
	Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и владеют Способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровыхприемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники защитных действий Варианты блокирования нападающихударов (одиночное и вдвоем), страховка	Составляют Комбинации из освоенных элементов техники защитныхдействий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения;
	Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.

		Моделируют тактику освоенных
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам волейбола, в том числеи на уменьшенных площадках. Игра по правилам	Организуют совместные занятия волейболом Со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организмаво время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
	Бадминтон	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами
	Совершенствование техники смеша Вариантыиспользования смеша.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники смеша; оценивают технику; выявляют ошибки владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники подач. Комбинации из освоенных элементовтехники подач.	Составляют комбинации из освоенных элементов техник подач; оценивают технику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействую со сверстниками в процессе совместного осваивания техники и приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники коротких и высоко-далеких ударов. Комбинации из освоенных элементов техники коротких и высоко-далеких ударов	Составляют комбинации из освоенных элементов техники коротких и высоко-далеких ударов; оценивают технику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстникам в процессов местного осваивания техники игровых приемови действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры Тактическиеупражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам на площадкахразных размеров. Игра по правилам	Организуют совместные занятия бадминтоном со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень

			утомленияорганизма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развитияфизических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
	Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения Упражнения1 по овладению и совершенствованию в технике перемещений ивладения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, устенки), упражнения		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
	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		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности;используют игровые упражнения для развития выносливости
	Развитие скоростных и скоростно-силовыхспособностей Бег с ускорением, изменением направления,темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разныхстойках, с максимальной частотой 10–13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и броскамимячей разного веса в цель и на дальность		Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
	Углубление знаний о спортивных играх Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевыхкачеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми		Характеризуют особенности тренировочной исоревновательной деятельности; соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры
	Развитие выносливости Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые
	Гимнастика с элементами акробатики (девушки, юноши)	8	
	Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре		Четко выполняют строевые упражнения
	Совершенствование общеразвивающих упражнении без предметов Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		Описывают технику общеразвивающих упражненийи составляют комбинации из числа разученныхупражнений
	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами С набивными		С набивными мячами (весом до 2 кг), гантелями (до 3 кг), гирями (4, 8 и 16 кг),

	мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (12, 16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, сэспандерами	штангой, натренажерах, с эспандерами
	Освоение и совершенствование акробатическихупражнений Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на Руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжкив глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
	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, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Лазанье по двум канатам без помощи ног и поодному 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	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
	Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки, прыжки соскакалкой, метания набивного мяча Используют данные Развития скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	Развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	Используют 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	Раскрывают значение гимнастических Упражнений для сохранения правильной осанки,развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
	Самостоятельны е занятия Программы тренировок с использованием	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях прирешении

	гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическимиупражнениями		задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Овладение организаторскими умениями Выполнение обязанностей помощника судьи иинструктора. Проведение занятий с младшимишкольниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила
	Легкая атлетика (девушки, юноши)	24	
	Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег на результат на 100 мЭстафетный бег		Описывают и анализируют технику Выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют иустраняют характерные ошибки в процессе освоения исовершенствования. Демонстрируют вариативное Выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частотесердечных сокращений.
	Совершенствование техники длительного бега Бег в Равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м		Бег в Равномерном и переменном темпе 15–20 минБег на 2000 м
	Совершенствование техники прыжка в длину сразбега Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки впроцессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками впроцессе совместного о своения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения исовершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развитиясоответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частотесердечных сокращений.
	Совершенствование техники прыжка в высоту сразбега Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка ввысоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развитиясоответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте
	Совершенствование техники метания в цель ина 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 вертикальнуюцель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5		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 заданноерасстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14 м. Метание гранаты 300–500 г с мес на

	бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели(2х2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений места, с одного– четырех шагов вперед-вверх надальность и заданное расстояние.	дальность, с 4–5бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м изаданного расстояния
	Развитие выносливости Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка Длительный бег до 20 мин	Описывают и анализируют технику выполнениятметательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательныхупражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролиру ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
	Развитие скоростно- силовых способностей Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходныхположений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка Используют данные упражнениядля развития скоростно- силовых способностей	Используют данные упражнениядля развития выносливости
	Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Используют данные упражнения для развития скоростныхспособностей
	Развитие координационных способностей Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различныхисходных положений в цель и на дальность обеими руками	Используют данные упражнения для развития координационных способностей
	Знания Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки призанятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнени для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

	Доврачебная помощь при травмах. Правиласоревнований		
	Совершенствование организаторских умений Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводитьсоревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения
	Лыжная подготовка (девушки,юноши)	20	
	Освоение техники лыжных ходов Переход содновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до6 км (юноши). Коньковые ходы: одновременный одношажный.		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)Коньковые ходы: попеременный двухшажный.
	Знания Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника.Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощьпри травмах и обморожениях Объясняют значение зимних видов спорта дляукрепления здоровья, основных систем организма и дляразвития физических способностей. соблюдают технику безопасности.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают ихсамостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют сосверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Как правильно тренироваться Справка от врача о состоянии здоровья. Правила проведения самостоятельных занятий	В процессеурока занятий с отягощениями. Мышечнаясистема человека. Упражнения для развития основных мышечныхгрупп	Используют разученные на урочных занятиях упражненияво время Самостоятельных тренировок. Осуществляют самоко зической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля
	Утренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами		Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтрольза физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания
	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 разныхвидов спорта		Анализируют и сравнивают разные виды трудовой испортивной деятельности с точки зрения важности для нихразных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений сучетом будущей трудовой деятельности
	Ритмическая гимнастика для девушек История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастики. Правила составления комплектов ритмической гимнастики.Упражнения, которые		Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики.Описывают,
	Атлетическая гимнастика для юношей История,значение, правила проведения		Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики.

			Описывают, анализирут и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики
	Роликовые коньки История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приемы		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использоваанием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений
	Оздоровительный бег История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях		Составляют программы тренировок на неделю, месяц,полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом
	Дартс История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры		Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах
	Аэробика История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования		Составляют комплексы из упражнений аэробной гимнастики.Описывают,
	Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, Предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике
11 класс			
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуреи спорте	Знания о физической культуре Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ (принят в 2007 г). Закон Российской Федерации об образовании (принятв 1992 г).	12	Раскрывают цели и назначение статей "Конституции", Федерального закона "О культуре и физической спорте",Закона Российской Федерации "Об образовании"
	Понятие о физической культуре личности Физическая культура - важная часть культурыобщества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности Вклад российских ученых в развитие физической культуры		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.
	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепление здоровья Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья иуровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное		Готовят доклад и ищут Интернете сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в профилактике всевозможных заболеваний и укреплении здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства о пользе регулярных и правильно дозируемых физических упражнений в улучшении функционирования различных систем организма(сердечно- сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют почему, из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят так называемые

	профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья		аэробные упражнения
	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Общие правила поведения на Занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма призанятия физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требованияпри занятиях физическими упражнениями		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно - гигиенические требования при занятиях физическими упражениями
	Основные формы и виды физических упражнений Понятие "Физические упражнения". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений поанатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)		Анализируют понятие "Физическое упражнение", объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений смаксимальной, с убмаксимальной, большой и умеренной мощности; называют виды спорта с преимущественным воздействие на те либо другие физические качества
	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье		Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. Раскрывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на урокахфизической культуры
	Адаптивная физическая культура Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий Физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация		Готовят доклады на темы "Адаптивная физическая культура" и ее основные виды:"адаптивное физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптативная двигательная реабилитация", "адаптивная физическая рекреация"; история Паралимпийских игр
	Понятие "физическая нагрузка"; ее объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль за переносимостью физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, с помощью функциональных проб		Готовят доклады на тему "Физические нагрузки" на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков,по ЧСС, частоте дыхания,на основе простых функциональных проб
	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной		Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных Занятий физическими

	деятельности Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)		упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля засостоянием организма и физической подготовленностью
	Основы организации двигательного режимаРежим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом		Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах
	Организация ипроведение спортивно-массовых соревнований Спортивно- массовые соревнования-одна изформ Внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организации проведение. Командные и лично-командные соревнования		Раскрывают значение и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях: цели и задачи соревнования; руководство; время и место проведения; участники; программа; условия проведения и зачет; порядок награждения дучших участников и команд; форма заявки и сроки ее предоставления; на основе публикаций журнала "Физическая культура в школе" готовят доклады на тему "Спортивно- массовые соревнования в школе
	Понятие телосложения и характеристика его основных типов Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на регулирование телосложения иосанку. Методы контроля за изменением показателей телосложения. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается		Сравнивают особенности разных типов телосложения;анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на регулирование телосложения; объясняют для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для ее формирования
	Способы регулирования массы тела человека Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела		Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; Раскрывают причины, приводящие к избыточному весу
	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов. Здоро́вый о́браз жи́зни— образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.		Раскрывают негативные последствия от употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему

	Здоровьечеловека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычкии разрушительное поведение).		
	Современные спортивно-оздоровительныесистемы физических Упражнений Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями по формированию культуры движений и телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика), тренажеры итренажерные устройства		Сравнивают достоинства и Ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут вИнтернете готовят доклады
	Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение Понятия: "Олимпийское движение", "Олимпийские игры", "Международный олимпийский комитет" (МОК). Краткие сведения об истории древних исовременных Олимпийских игр Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	Баскетбол	13	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оцениваю технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки, владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процесс совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование ловли и передач мяча Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях)		Составляют комбинацииз освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику ихвыполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстника в процессе совместного осваивании техники игровых приемов и Действий соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники ведения мяча Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники бросков мяча Варианты бросков мяча без		Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков

	сопротивления и с сопротивлением защитника		мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники защитных действий Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		Составляют Комбинации Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибкии владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техникиигровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют
	Комбинация из освоенных элементов техникиперемещений и владения мячом Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости
	Овладение игрой Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры . Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам И управляют своими эмоциями. Формирование коллективного духу, схожего ценности семьи.Ведь именно в семье воспитывается любовь и верность, здоровье, достаток, уважение, забота о старших и младших,
	Лапта	12	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановов поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстникам в процессе совместного осваивания техники игровых приемовиі действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование ловли и передач мяча Варианты ловли и передач мяча (в различныхпостроениях)		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники удара битой. Варианты удара битой.		Составляют Комбинации из освоенных элементов техники удара; оценивают

			технику
	Совершенствование техники бросков мяча всоперника. Варианты бросков мяча в соперника (на месте и в движении).		Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча;
	Совершенствование техники увѐртываний.Увертывание на месте		Составляют Комбинации техники увертываний; оценивают технику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействую со сверстникам в процессе совместного осваивания игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. из о своенныхэлементов
	Совершенствование техники перемещений, владения мячом Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владениямячом и развитие кондиционных и координационных способностей		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оцениваюттехнику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и ействий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики Входе упражнений учатся замечать красоту и грацию движений, через которые можно выразить духовный мир человека, самовыражение личности, что являются ценностями
	Волейбол	10	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек;
	Совершенствование техники приема и передач мяча Варианты техник передач		Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способам их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессесовместного осваивания техники игровых прием и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники подач мяча Варианты подач мяча		Составляют Комбинации техники подач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровыхприемов и действий; соблюдают правила безопасности из освоенных элементов
	Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара		Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуютсо

			сверстниками в процессе совместного осваивания
	Совершенствование техники защитных действий Варианты блокирования нападающихударов (одиночное и вдвоем), страховка		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по		Организуют совместные занятия волейболом Со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организмаво время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
	Бадминтон	15	
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуютсо сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники ударов слева исправа. Варианты ударов слева и справа.		Составляют комбинации оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровыхи действий; соблюдают правила безопасности освоенных элементов техники ударов;
	Совершенствование техники смеша Вариантыиспользования смеша.		Составляют комбинации из Освоенных элементов техники смеша; оцениваюттехнику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила

			безопасности
	Совершенствование техники подач. Комбинации из освоенных элементовтехники подач.		Составляют Комбинации из освоенных элементов техники подач; оценивают технику; выявляют ошибкии владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий;соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники коротких и высоко-далеких ударов. Комбинации из освоенных элементов техники коротких и высоко-далеких ударов		Составляют комбинации из освоенных элементов техники коротких и высоко-далеких ударов; оценивают технику; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстникам в процессов местного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	Совершенствование тактики игры Тактическиеупражнения.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам на площадкахразных размеров. Игра по правилам		Организуют совместные занятия бадминтоном со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомленияорганизма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развитияфизических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
	Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
	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		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Бег с ускорением, изменениемнаправления, 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		Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

	Углубление знаний о спортивных играх Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические		Характеризуют особенности тренировочной исоревновательной деятельности; соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры
	Развитие выносливости Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный	Аэробный механизм длительнос ть от 20 с до 18 мин	Определяют степень утомления организма вовремя игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
	Гимнастика с элементами акробатики (девушки, юноши)	8	
	Совершенствование строевых упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре		Четко выполняют строевые упражнения
	Совершенствование общеразвивающих упражнении без предметов Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		Описывают технику общеразвивающих упражненийи составляют комбинации из числа разученныхупражнений
	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (12,16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, сэспандерами		С набивными мячами (весом до 2 кг), гантелями (до 3 кг), гирями (4, 8 и 16 кг), штангой, натренажерах, с эспандерами
	Освоение и совершенствование акробатическихупражнений Длинный кувырок через препятствие на высотедо 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжкив глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойкана лопатках. Комбинации из ранее освоенных		Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
	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, гимнастических снарядах. Акробатическиеупражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованиемгимнастического Инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационныхспособностей		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	Развитие силовых способностей и силовойвыносливости Лазанье по двум канатам без помощи ног и поодному канату с		Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах

	Помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висахи упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами		
	Развитие скоростно- силовых способностей Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча		Используют данные упражнения силовых способностей выносливости для развития и силовой
	Развитие гибкости Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		Используют данные упражнениядля 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 притравмах		Раскрывают значение гимнастических Упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
	Самостоятельны е занятия Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическимиупражнениями		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятияхпри решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Овладение организаторскими умениями Выполнение обязанностей помощника судьи иинструктора. Проведение занятий с младшимишкольниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
	Легкая атлетика (девушки, юноши)	24	
	Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег на результат на 100 мЭстафетный бег		Описывают и анализируют технику Выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное Выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частотесердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Совершенствование техники длительного бегаБег в Равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м		Бег в Равномерном и переменном темпе 15–20 мин Бег на 2000 м
	Совершенствование техники прыжка в длину сразбега Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют		Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения исовершенствования.

	характерные ошибки впроцессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбираютиндивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного о своения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		Демонстрируют вариативное выполнение беговыхупражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частотесердечных сокращений.
	Совершенствование техники прыжка в высоту сразбега Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка ввысоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролирую ее по частоте сердечных
	Совершенствование техники метания в цель ина 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 вертикальнуюцель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковыхшагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели(2х2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений места, с одного– четырех шагов вперед-вверх надальность и заданное расстояние.		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 заданноерасстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14 м. Метание гранаты 300–500 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния
	Развитие выносливости Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка Длительный бег до 20 мин		Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательныхупражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частотесердечных сокращений.
	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 Используют данные упражнениядля развития скоростно- силовых способностей		Используют данные упражнениядля развития выносливости
	Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с		Используют данные упражнениядля развития скоростныхспособностей

	максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов		
	Развитие координационных способностей Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различныхисходных положений в цель и на дальность обеимируками		Используют данные упражнения для развития координационных способностей
	Совершенствование организаторских умений Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводитьсоревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведениязанятий. Соблюдают правила соревнований
	Лыжная подготовка (девушки,юноши)	20 В процессе урока занятий с отягощениями.	
	Освоение техники лыжных ходов Переход содновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов ипрепятствий.		Переход с хода на ход в зависимости отусловий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,лидирование, обгон, финиширование и др.
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до6 км (юноши). Коньковые ходы: одновременный одношажный.	Мышечнаясистема человека. Упражнени я для развития основных мышечныхгрупп	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)Коньковые ходы: попеременный двухшажный.
	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 Объясняют значение зимних видов спорта дляукрепления здоровья, основных систем организма и дляразвития физических способностей. соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают ихсамостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют сосверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Как правильно тренироваться Справка от врача о состоянии здоровья. Правила проведения самостоятельных занятий		Используют разученные на урочных занятиях упражнениявo время Самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля
	Утренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами		Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтрольза физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания
	Совершенствуйте координационные способности Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11		Анализируют и сравнивают разные виды трудовой испортивной деятельности с точки зрения важности для нихразных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений сучетом

	классов. Средства для развития КС юношей и девушек.Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разныхвидов спорта		будущей трудовой деятельности
	Ритмическая гимнастика для девушек История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастики. Правила составления комплексов ритмической гимнастики.Упражнения, которые		Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики.Описывают,
	Атлетическая гимнастика для юношей История,значение, правила проведения		Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравниваюттехнику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики
	Роликовые коньки История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приемы		Описывают, анализируюти сравнивают технику выполнения упражнений с использоваанием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений
	Оздоровительный бег История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях		Составляют программы тренировок на неделю, месяц,полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом
	Дартс История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры		Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах
	Аэробика История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования		Составляют комплексы из упражнений аэробной гимнастики.Описывают,
	Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, Предложенных в учебнике. В конце 10 и11 классов готовят итоговые работы на одну из тем,