

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Новороссийский казачий кадетский корпус
Краснодарского края
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
ГКОУ НККК
от «30» августа 2021 года протокол №1
Председатель Постников Ю.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования (класс):

среднее общее образование, 10-11 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 204

Учитель или группа учителей, разработчиков программы

Зубов Дмитрий Юрьевич, учитель физической культуры ГКОУ НККК,

ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии

ФГОС СОО и программой воспитания ГКОУ НККК

(указать ФГОС)

с учетом примерной программы по физической культуре(https://fgosreestr.ru/)

(указать примерную ООП/ примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК Физическая культура 10-11 классы, изд. «Просвещение», 2014 год, В.И. Лях

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

1) Патриотическое направление:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2) Гражданское направление:

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

3) Духовно-нравственное направление:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

4) Физическое направление:

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

1.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.3 МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные,

коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

1.4 ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

- 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, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей 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, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 215
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 15—25 м ; метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 15—20 м ;
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине , опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см , комбинацию из отдельных элементов со скакалкой; 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 , лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость ;

- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств ;
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень		
				Юноши		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12

Должны быть освоены:

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

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА .

Знания о физической культуре

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

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

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

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

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

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, 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 его творческой активности и долголетия.

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

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

Аутогенная тренировка.

Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Массаж и самомассаж.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, упражнений с использованием оздоровительного бега.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела,

соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладная физкультурная деятельность

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

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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

Гимнастика: лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика: метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

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

Физическое совершенствование

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

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

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

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

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

Демонстрировать:

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

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

1) в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5×2,5 м с 15-25 м ; метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1×1 м с 15-20 м;

2) в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине, опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см; 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, лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость;

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

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

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Юноши		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3

2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300–1400	1500 и выше 1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12

Должны быть освоены:

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

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

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

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть разрабатывает и определяет сам учитель. В качестве вариативной части используется кроссовая подготовка.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы программы	Рабочая программа	
		Классы	
		10	11
I	Знания о физической культуре		
1	Социокультурные основы	3	3
2	Психолого-педагогические основы	В процессе урока	
3	Медико-биологические основы	В процессе урока	
4	Закрепление навыков закаливания	В процессе урока	
5	Закрепление навыков саморегуляции	В процессе урока	
6	Закрепление приёмов самоконтроля	В процессе урока	
II	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий	
III	Физическое совершенствование		
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели	
2.1	Легкая атлетика	20	20
2.2	Кроссовая подготовка	15	15
2.3	Гимнастика с основами акробатики	18	18
2.4	Элементы единоборств	8	8
2.5	Спортивные игры:	38	38
2.5.2	Баскетбол	15	15
2.5.3	Волейбол	12	12
2.5.4	Футбол	11	11
Всего:		102ч	102ч
Итого:		204 ч	

10 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Социокультурные основы	3	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	1	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности: анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским и физкультурно-массовым движением, анализируют их социальную направленность и формы организации. Раскрывают цели и назначение статей законов РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1, 2
		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.	1		
		Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1		
Лёгкая атлетика. Подготовка к нормам ГТО.	20	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, метательных и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в	3, 4
		Высокий и низкий старт до 40 м.	1		
		Стартовый разгон.	1		
		Бег 30 м.	1		
		Бег на результат на 100 м.	1		
		Эстафетный бег.	1		
		Челночный бег.	1		
		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.,.	1		
		Бег на 3000 м.,.	1		
Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1				

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
		Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов, юноши с полного разбега, с укороченного и полного разбега на дальность.	1		
		Метание малого мяча в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1		
		Эстафетный бег.	1		
		Челночный бег.	1		
		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1		
		Бег на 3000 м	1		
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 20 м,	1		
		Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1		

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	1		
Кроссовая подготовка. Подготовка к нормам ГТО.	15	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	3, 4
		Старты из различных исходных положений.	1		
		Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		
		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.,.	1		
		Бег на 3000 м.	1		
		Круговая тренировка.	1		
		Длительный бег до 25 мин.	1		
		Бег с препятствиями и на местности.	1		
		Бег с гандикапом.	1		
		Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1		
		Бег на 3000 м.	1		
		Длительный бег до 25 мин.	1		
		Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		
Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.,.	1				

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Круговая тренировка.	1		
Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к нормам ГТО.	18	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы.	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических	3, 4
		Повороты кругом в движении.	1		
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1		
		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1		
		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1		
		Комбинации упражнений с предметами.	1		
		Освоение и совершенствование упоров и висов.	1		
		Подъём в упор силой.	1		
		Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	1		
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь	1		

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Подъем переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	1	упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	
		Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1		
		Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1		
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений. длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.	1		
		Стойка на руках и кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью.	1		
		Комбинации из ранее освоенных элементов.	1		
		Упражнения в висах и упорах.	1		
		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1		
Элементы единоборств	8	Техника безопасности на уроках изучения элементов единоборств. Приёмы самостраховки.	1	Руководствуются правилами единоборств, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику элементов единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют	3, 4
		Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1		
		Учебная схватка.	1		
		Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников».	1		
		Силовые упражнения и единоборства в парах.	1		

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Упражнения в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами..	1	действия данных игр для развития силовых, координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	
		Подвижные игры «Борьба «двое против двоих».	1		
		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки.	1		
Спортивные игры: баскетбол	15	Техника безопасности на уроках спортивных игр: баскетбол. Основные правила и приёмы игры в баскетбол.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	3, 4
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника.	1		
		Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1		
		Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1		
		Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1		
		Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1		
		Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1		
		Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1		
		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1		
		Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		
		Командные тактические действия в нападении и защите.	1		
		Игра по правилам баскетбола.	1		
Спортивные игры: волейбол	12	Техника безопасности на уроках спортивных игр: волейбол. Основные правила и приёмы игры в волейбол.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	3, 4
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1			
	Варианты техники приёма и передачи мяча.	1			
	Варианты подачи мяча.	1			
	Варианты нападающего удара через сетку.	1			

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	1		
		Индивидуальные тактические действия при нападении и защите.	1		
		Групповые тактические действия при нападении и защите.	1		
		Командные тактические действия при нападении и защите.	1		
		Тактика нападений и защиты.	1		
		Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель).	1		
		Игра по правилам волейбола.	1		
Спортивные игры: футбол	11	Техника безопасности на уроках спортивных игр: футбол. Основные правила и приёмы игры в футбол.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	3, 4
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1			
	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1			
	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1			

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1		
		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1		
		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1		
		Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		
		Командные тактические действия в нападении и защите.	1		
		Игра по правилам футбола.	1		

11 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Социокультурные основы	3	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	1	Раскрывают и объясняют ценностные ориентации физкультурной деятельности. Раскрывают цели и	1, 2

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	1	задачи, основы содержания и формы организации спортивно-оздоровительных систем. Раскрывают цели и назначение статей законов РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
		Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1		
Лёгкая атлетика. Подготовка к нормам ГТО.	20	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, метательных и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	3, 4
		Высокий и низкий старт до 40 м.	1		
		Стартовый разгон.	1		
		Бег 30 м.	1		
		Бег на результат на 100 м.	1		
		Эстафетный бег.	1		
		Челночный бег.	1		
		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.,.	1		
		Бег юноши на 3000 м.	1		
		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1		
Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1				
Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега,.	1				

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Метание малого мяча в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
		Эстафетный бег.	1		
		Челночный бег.	1		
		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин,.	1		
		Бег на 3000 м.	1		
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 20 м.	1		
		Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1		
		Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	1		
Кроссовая подготовка. Подготовка к нормам ГТО.	15	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение.	3, 4
		Старты из различных исходных положений.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых	

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1	упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
		Бег на 3000 м.	1		
		Круговая тренировка.	1		
		Длительный бег до 25 мин.	1		
		Бег с препятствиями и на местности.	1		
		Бег с гандикапом.	1		
		Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1		
		Бег на 3000 м.	1		
		Длительный бег до 25 мин	1		
		Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1		
		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин	1		
		Круговая тренировка	1		
Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к нормам ГТО.	18	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы.	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь	3, 4
		Повороты кругом в движении.	1		
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1		

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности	
		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	<p>сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>		
		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1			
		Комбинации упражнений с предметами.	1			
		Освоение и совершенствование упоров и висов.	1			
		Подъём в упор силой.	1			
		Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	1			
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь	1			
		Подъем переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	1			
		Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1			
		Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1			
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.	1			

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Стойка на руках и кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью.	1		
		Комбинации из ранее освоенных элементов.	1		
		Упражнения в висах и упорах.	1		
		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1		
Элементы единоборств	8	Техника безопасности на уроках изучения элементов единоборств. Приёмы самостраховки.	1	Руководствуются правилами единоборств, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику элементов единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных игр для развития силовых, координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	3, 4
		Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1		
		Учебная схватка.	1		
		Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников».	1		
		Силовые упражнения и единоборства в парах.	1		
		Упражнения в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1		
		Подвижные игры «Борьба «двое против двоих».	1		
		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки.	1		
Спортивные игры: баскетбол	15	Техника безопасности на уроках спортивных игр: баскетбол. Основные правила и приёмы игры в баскетбол.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и	3, 4

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	
Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника.	1				
Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1				
Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1				
Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.	1				
Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1				
Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1				
Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1				
Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1				
Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1				
Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1				

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		
		Командные тактические действия в нападении и защите.	1		
		Игра по правилам баскетбола.	1		
Спортивные игры: волейбол	12	Техника безопасности на уроках спортивных игр: волейбол. Основные правила и приёмы игры в волейбол.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	3, 4
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1		
		Варианты техники приёма и передачи мяча.	1		
		Варианты подачи мяча.	1		
		Варианты нападающего удара через сетку.	1		
		Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	1		
		Индивидуальные тактические действия при нападении и защите.	1		
		Групповые тактические действия при нападении и защите.	1		
		Командные тактические действия при нападении и защите.	1		
		Тактика нападений и защиты.	1		

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель).	1		
		Игра по правилам волейбола.	1		
Спортивные игры: футбол	11	Техника безопасности на уроках спортивных игр: футбол. Основные правила и приёмы игры в футбол.	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	3, 4
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1		
		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
		Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1		
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1		
		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1		
		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1		

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		
		Командные тактические действия в нападении и защите.	1		
		Игра по правилам футбола.	1		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения ГКОУ НККК

от 30 августа 2021 года №1

Меркотан Э.И.

подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Астрецова С.И.

подпись Ф.И.О.

30 августа 2021 года