

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
**Учебного курса «Физическая культура»**  
**базовый уровень 10-11 класс**

**г. Находка**  
**2020г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по физической культуре для учащихся средней (полной) общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. По авторской линии УМК Г. И. Погадаева «Рабочая программа физическая культура» базовый уровень 10-11 класс.

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся.

На изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования отводится 207 учебных часа, 105 часов в 10 классе(3 часа в неделю) и 102 часа в 11 класса (3 часа в неделю).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования на базовом уровне, **выпускник научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать правила и использовать способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально - прикладной и оздоровительно - корригирующей 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;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 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.

### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 10-11 классов

| Контрольные упражнения                                                                               | юноши |       |       | девушки |       |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                                                                      | «5»   | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| Бег 30 м, сек.                                                                                       | 4.6   | 4.8   | 5.1   | 5.0     | 5.2   | 5.4   |
| Бег 60 м, сек.                                                                                       | 8.6   | 9.0   | 9.8   | 9.2     | 9.8   | 10.6  |
| Бег 100 м, сек.                                                                                      | 13.1  | 13.7  | 14.3  | 15.2    | 16.2  | 17.0  |
| Челночный бег 5х10 м, сек.                                                                           | 12.7  | 12.9  | 13.1  | 14.7    | 14.9  | 15.1  |
| Шестиминутный бег, м                                                                                 | 1550  | 1350  | 1150  | 1350    | 1150  | 1000  |
| Бег 3000 м, мин, сек,                                                                                | 12.20 | 13.00 | 13.50 | -       | -     | -     |
| 2000 м, мин, сек.                                                                                    | -     | -     | -     | 8.40    | 9.20  | 10.00 |
| Бег 1000 м                                                                                           | 3.50  | 4.00  | 4.10  | 4.30    | 4.40  | 4.50  |
| Кросс 3000 м, мин, сек.                                                                              | 15.00 | 16.00 | 17.00 | -       | -     | -     |
| 2000 м, мин, сек.                                                                                    | -     | -     | -     | 10.00   | 11.40 | 12.50 |
| Прыжки в длину с места, см                                                                           | 240   | 225   | 215   | 185     | 175   | 160   |
| Прыжки в длину с разбега, см                                                                         | 440   | 400   | 340   | 375     | 340   | 300   |
| Метание гранаты на дальность, 700гм                                                                  | 32    | 26    | 22    | -       | -     | -     |
| 500г, м                                                                                              | -     | -     | -     | 18      | 13    | 11    |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)                                             | 14    | 12    | 10    |         |       |       |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)                                         |       |       |       | 20      | 17    | 14    |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (кол-во раз)                         | 29    | 25    | 21    | 20      | 17    | 13    |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине согнув ноги руки за головой, за 30 сек. (кол-во раз) | 25    | 20    | 17    | 23      | 20    | 15    |
| Сгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)                                                              | 40    | 30    | 20    | 15      | 12    | 10    |
| Наклоны вперед из положения, сидя см.                                                                | +7    | +4    | 0     | +11     | +7    | +4    |

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю общеобразовательную школу. Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

**Личностные результаты** выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно - значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее много национального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность служить Отечеству и защищать его;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность 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, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально - экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта эколого направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
  - способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
  - умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  - умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно - оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;
  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно - исследовательской, проектной деятельности и 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 этих источников;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;

- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни. В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятным аппаратом;

- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи. В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;

- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; • умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области трудовой культуры:**

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально - прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность

### **В области физической культуры:**

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, 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 учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать 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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Физическая культура и здоровый образ жизни

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. 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.*

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-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.

### Физическое совершенствование

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.*

### Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре 10-11 класс

| № п/п | Вид программного материала                            | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.    | Основы знаний учебного предмета «Физическая культура» | В процессе уроков         |
| 2.    | Техника безопасности на уроках по физической культуре | В процессе уроков         |
| 3.    | Легкая атлетика, кроссовая подготовка                 | 76                        |
| 4.    | Гимнастика с элементами акробатики                    | 48                        |
| 5.    | Баскетбол                                             | 42                        |
| 6.    | Волейбол                                              | 41                        |



|               |            |
|---------------|------------|
| <b>Всего:</b> | <b>207</b> |
|---------------|------------|

### Распределение учебного времени по четвертям в 10 классе

|               | Кол-во учебных недель | Всего часов | Вид программного материала             | Часы       |
|---------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------|------------|
| I четверть    | 8                     | 25          | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 25         |
| II четверть   | 8                     | 24          | Гимнастика с элементами акробатики.    | 24         |
| III четверть  | 10                    | 32          | Баскетбол.                             | 20         |
|               |                       |             | Волейбол.                              | 12         |
| IV четверть   | 9                     | 24          | Волейбол.                              | 10         |
|               |                       |             | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 14         |
| <b>Всего:</b> | <b>35</b>             | <b>105</b>  |                                        | <b>105</b> |

### Распределение учебного времени по четвертям в 11 классе

|               | Кол-во учебных недель | Всего часов | Вид программного материала             | Часы       |
|---------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------|------------|
| I четверть    | 8                     | 24          | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 24         |
| II четверть   | 8                     | 24          | Гимнастика с элементами акробатики.    | 24         |
| III четверть  | 10                    | 30          | Баскетбол.                             | 20         |
|               |                       |             | Волейбол.                              | 10         |
| IV четверть   | 8                     | 24          | Волейбол.                              | 10         |
|               |                       |             | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 14         |
| <b>Всего:</b> | <b>34</b>             | <b>102</b>  |                                        | <b>102</b> |

### Учебно-тематическое планирование программного материала учебного предмета «Физическая культура»

| Тема и ее содержательные линии                                                                                                                                                                                                                                                                | Практическое содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Характеристика видов деятельности учащихся                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Теоретический раздел (в процессе занятий)</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |
| <b>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.</b><br>Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, в тренажерном зале, на стадионе и на спортивных соревнованиях. | Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические); отсутствие страховки и само страховки; неблагоприятные погодные условия. | Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности. |

| 10 класс (105 часов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы знаний (в процессе уроков)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Оздоровительные системы физического воспитания.</b><br>Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.                                                                                                                      | Приобретение новых знаний о современных оздоровительных системах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Оздоровительные мероприятия</b> по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Приобретение знаний и умений по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                | Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности.                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Особенности соревновательной деятельности</b> в массовых видах спорта и подготовки к ней.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Приобретение знаний и умений об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Индивидуальная подготовка</b> корригирующей направленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Приобретение знаний и умений по индивидуальной подготовке корригирующей направленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Формы занятий</b> , особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Учебно-тренировочная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – 39 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Легкая атлетика – массовый вид спорта.</b><br>Использование легкоатлетических упражнений в других видах спорта. Роль легкой атлетики в жизни человека. Простота и доступность легкоатлетических упражнений. Спортивные тренировки и соревновательная деятельность в легкой атлетике для реализации потенциальных способностей, укрепления здоровья, восстановления и реабилитации после травм и болезней. | Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Бег – естественный способ передвижения.</b> Гигиеническое и оздоровительное значение бега. Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег. Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции. Основные виды и техника эстафетного бега. Бег с преодолением искусственных препятствий.                                                                                                                     | Изучение, освоение и совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий).<br>Спринтерский бег 60 метров.<br>Спринтерский бег 100 метров.<br>Спринтерский бег 200 метров.<br>Бег 400 м; 800 м.<br>Бег 2000м; 3000м.<br>Эстафетный бег 4х100м; 4х200м;<br>Челночный бег 3х10м; 6х9м;<br>Челночный бег 10х10 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Кросс</b> - бег по пересеченной местности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Освоение и совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши).                                                                                                                                          | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</b><br>Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Основные фазы прыжка в высоту. Специальные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, движений в фазе полета над планкой и приземления. | Овладение техникой, совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полета. Приземление.                                                                                                 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. |
| <b>Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».</b><br>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Спринтерская и прыжковая подготовка. Особенности техники разбега, отталкивания, фазы полета, выполнения приземления.                                                                                                               | Овладение техникой, совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Прыжок в длину с места на дальность.                                                                           | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. |
| <b>Тройной прыжок.</b><br>Техника выполнения тройного прыжка, официально утвержденная и включенная в современные правила проведения легкоатлетических соревнований.                                                                                                                                                                                           | Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения тройного прыжка. Последовательность освоения техники тройного прыжка. Освоение ритма и уяснение фаз выполнения (разбег – скачок – шаг – прыжок). Отталкивание в скачке и шаге, сочетание шага и прыжка. | Осваивают и демонстрируют технику выполнения тройного прыжка. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.                                                                                                                                                |
| <b>Метания и толкания.</b><br>Техника метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность. Техника толкания ядра на дальность. Правильное держание снарядов. Положение рук, ног и туловища метящего. Согласованность                                                                                                                                    | Разучивание и овладение техникой метания гранаты. Метание на дальность и в цель. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения                                                                                     | Применяют метательные и толкательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| движений рук, ног и туловища при выполнении метания и толкания. | стоя и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Разучивание и овладение техникой толкания ядра. Толчок с разворота. Толчок скачком. | совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель и на дальность. Осваивают и демонстрируют технику толкания ядра.                                                                                                                                              |
| <b>Развитие выносливости.</b>                                   | Кросс до 20-25 минут, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.                                                                                                                                                                                 | Применяют разученные упражнения для развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>                 | Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.                                                                     | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Развитие скоростных способностей.</b>                        | Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений.                                                                                                                                                                            | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Овладение организаторскими умениями.</b>                     | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий.                                                                                                              | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |

#### Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Краткая характеристика вида спорта.</b>                                       | Виды гимнастики: оздоровительная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.                       | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. |
| <b>Организующие команды и приемы.</b><br>Строевые упражнения. Управление строем. | Закрепление ранее изученных приемов и упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых. Построения и перестроения. Передвижения. Повороты в движении. Размыкания и смыкания. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. | Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых упражнений. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.                                                                    |
| <b>Упражнения общеразвивающей направленности. Комплексы упражнений.</b>          | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.                                                                                                                                                                                                  | Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики,                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Утренняя гигиеническая гимнастика.<br/>Гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы.<br/>Общеразвивающие упражнения в парах.<br/>Упражнения с предметами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.<br/>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах.<br/>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.<br/>Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с большим мячом, с гимнастическими палками, скакалками.<br/>Разучивание и составление новых комплексов упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз, общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.<br/>Описывают технику ОРУ.<br/>Составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p>                                                                                                               |
| <p><b>Лазанье.</b><br/>Юноши. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по вертикальному канату способами в висе на согнутых руках, в два и три приема. Лазанье по канату с остановками, применяя различные способы его завязывания: стоя, петлей на бедре, подводя канат под обе ноги, восьмеркой.<br/>Групповое лазанье: по лестнице с партнером, сидящим на спине и на плечах; по канату с партнером, сидящим на плечах.<br/>Перелезания: с каната на канат, с лестницы на лестницу, в упоре, из вися в упор и обратно.</p> | <p>Повторение ранее изученных упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Лазанье по канату в два, три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Демонстрируют лазанье по канату в два и три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.</p> |
| <p><b>Висы и упоры.</b><br/>Юноши. Упражнения на перекладине.<br/>Упражнения на параллельных брусьях.<br/>Девушки. Упражнения на разновысоких брусьях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах.<br/>На перекладине: подъем в упор силой из вися, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов.<br/>На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь.<br/>На разновысоких брусьях: наскок, перемах, перехват, вис лежа, подъем переворотом, спад в</p> | <p>Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.</p>                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | вис лежа, сед на бедре, соскок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Упражнения в равновесии.</b><br>Девушки. Факторы, влияющие на успешность освоения упражнений. Вскоки. Передвижения. Повороты. Прыжки. Соскоки.                                                                                                                                                                                                                          | Разучивание представленных упражнений и комбинаций упражнений, составление своих произвольных комбинаций упражнений.<br>Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно высотой 80-90 см. перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога впереди, согнутая в коленном суставе; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки - руки стороны; полуприсед - руки вниз, поворот кругом, выпрямиться - руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь.                                                                                                                                      | Оценивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.                                                                                                                                                       |
| <b>Акробатические упражнения и комбинации.</b><br>Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках.<br>Переворот боком (колесо).<br>Переворот вперед, назад.<br>Стойка на руках.<br>Парные акробатические упражнения и поддержки.<br>Акробатические комбинации из ранее разученных и освоенных элементов.<br>Составление акробатической комбинации (не менее 8 элементов). | Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, акробатической комбинации упражнений и парных акробатических упражнений.<br>Юноши. Кувырок вперед вдвоем, стойка на плечах с опорой на руки лежащего партнера на спине (руки верхнего на коленях нижнего партнера); стойка на руках (с помощью или опорой); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вперед прыжком. Девушки. Сед углом - руки в стороны (держать), лечь на спину - руки вверх; три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками); основная стойка - руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать; прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| <b>Опорные прыжки.</b><br>Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка.                                                                                                                                                 | Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.<br>Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110-115 см).<br>Девушки. Опорный прыжок под                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений.                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                     | углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Элементы художественной гимнастики.</b><br>Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Ритмическая гимнастика. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов). | Освоение элементов художественной гимнастики. Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки» и «спирали». Упражнения с обручем: хваты обруча снаружи и изнутри, обратный хват; держание обруча в горизонтальной, вертикальной, боковой, вертикально-лицевой и наклонных плоскостях одной рукой и обеими руками, прыжок в обруч, вращая его вперед, вращение обруча кистью. | Демонстрируют элементы художественной гимнастики и свою произвольную программу из освоенных упражнений (не менее 8 элементов). Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.                              |
| <b>Развитие координационных способностей.</b>                                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, акробатической дорожке, параллельных и разновысоких брусьях, перекладине. Акробатические упражнения.                                                                                                                      | Используют данные упражнения для развития координационных способностей.                                                                                                                                                                                        |
| <b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>                                                                                                                                                                        | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.                                                                                                                                                                         |
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>                                                                                                                                                                                     | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                       |
| <b>Развитие гибкости.</b>                                                                                                                                                                                                           | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Используют данные упражнения для развития гибкости                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Овладение организаторскими умениями.</b>                                                                                                                                                                                         | Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.                                                                                                                                                                                                                        | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| <b>Баскетбол – 20 часов</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре.</b>                                                                                                                                                                | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Терминология избранной спортивной игры. Судейские жесты. Правила техники безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                 | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов и олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Овладевают терминологией                                                                           |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                | игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</b>      | Стойки игрока. Перемещения в защитной стойке баскетболиста лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                |
| <b>Освоение ловли и передач мяча.</b>                                     | Совершенствование техники движений. Передачи и ловля мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча. Передача мяча одной и двумя руками от головы.                                                 | Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке.                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Освоение техники ведения мяча.</b>                                     | Совершенствование техники движений. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Перевод мяча перед собой и за спиной. Финты и сочетания игровых приемов.                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Овладение техникой бросков мяча.</b>                                   | Броски одной рукой от плеча с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Освоение тактики игры.</b>                                             | Совершенствование тактических игровых приемов. Перехват мяча. Личная защита. Зонная защита. Быстрый прорыв. Нападение быстрым прорывом. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Развитие скоростных качеств.                                           | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.                 |
| <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b> | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                                                                                           | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| <b>Волейбол – 22 часов</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре.</b>      | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Терминология избранной спортивной игры. Судейские жесты. Правила техники безопасности.                                                                                                                    | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов и олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Овладевают                                                                                                                                       |



|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | терминологией игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</b>                                                                                                                     | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и иные действия, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.                                         |
| <b>Освоение техники приема и передач мяча.</b>                                                                                                                                           | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку, то же в прыжке. Передача мяча снизу. Нижний прием. Прием мяча в падении.                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Освоение техники подач мяча.</b>                                                                                                                                                      | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой.                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>                                                                                                                                       | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Освоение тактики игры</b>                                                                                                                                                             | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Блокирование нападающего удара соперника.                                                                   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.               |
| <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>                                                                                                                | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                                                                                         | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| <b>Контрольно-оценочная часть (в процессе уроков)</b>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре в 10 классе.                                          | Определение результативности занятий.                                                                                                                                                                                                                       | Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки.                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>11 класс (102 часа)</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Основы знаний (в процессе уроков)</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</b><br>Закон Российской Федерации «Об | Приобретение новых знаний об основных положениях федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.                                                                                              | Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| образовании». Федеральные государственные образовательные стандарты: требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основных образовательных программ. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».                                                                                                                                                            | Принципы государственной политики в области физической культуры: непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учет интересов граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта; ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние; гарантированный равный доступ граждан к занятиям физическими упражнениями и спортом. |                                                                                                                                               |
| <b>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.</b><br>Индивидуальный подход к использованию полученных знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Ведущие принципы при организации и проведении занятий по физической культуре. Проблемы в области за щиты, укрепления и сохранения здоровья.                                                                       | Приобретение новых знаний по использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий.                                                            |
| <b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</b> Методика организации и проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                       | Приобретение новых методических знаний и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта.                                     |
| <b>Активный отдых и формы его организации.</b> Физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Отдых в дни школьных каникул. Туризм.                                                                                                                                                                                                                                             | Приобретение новых знаний о формах организации активного отдыха.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Практически применяют полученные знания для организации активного отдыха.                                                                     |
| <b>Физкультурные мероприятия совместно с детьми младшего школьного возраста.</b><br>Главная задача таких мероприятий. Факторы, которые следует учитывать при планировании и проведении мероприятий активного отдыха со школьниками младших классов.                                                                                                                                                       | Приобретение знаний и умений по организации и проведению физкультурных мероприятий совместно с детьми младшего школьного возраста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Практически применяют полученные знания и умения в ходе физкультурных мероприятий, проводимых совместно с детьми младшего школьного возраста. |
| <b>Требования к выполнению контрольных упражнений.</b><br>Бег на 30, 60 и 100 м. с высокого старта. Бег на 3 км. (юноши) и 2 км. (девушки). Челночный бег 3×10 и 10×10 м. Шестиминутный бег. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Сгибание и выпрямление рук из упора на кистях о поверхность пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | Изучение требований к выполнению контрольных упражнений по легкой атлетике, общей физической подготовке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Используют полученные знания при подготовке к выполнению контрольных упражнений и во время их выполнения.                                     |
| <b>Учебно-тренировочная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |
| <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – 38 часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |
| <b>Проведение разминки с группой.</b> Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка.                                                                                                                                                                                                                                                              | Приобретение навыков проведения разминки с группой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Разрабатывают план проведения разминки для конкретного занятия. Практически проводят разминку по разработанному плану.                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Тактическое умение в беговых дисциплинах.</b> Выбор места на старте. Изменение темпа и скорости бега на дистанции. Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе. Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бега на: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции, если соперник сильнее в спринте; умение энергично и решительно выходить при попадании в «коробочку»; поддержание темпа и скорости бега, пока не пройдена финишная черта.</p> | <p>Совершенствование тактических умений в беговых дисциплинах.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Применяют приобретенные тактические умения на соревнованиях по беговым дисциплинам.</p>                                                                                                    |
| <p><b>Двигательные качества легкоатлета.</b> Скоростная подготовка. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Разработка плана тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Освоение умений и навыков по развитию двигательных качеств легкоатлета.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Разрабатывают и представляют план тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств, подготовленный с учетом своих индивидуальных особенностей и способностей.</p> |
| <p><b>Подготовка и участие в соревнованиях.</b> Стимул для тренировок. Воспитание уверенности в себе, волевых и бойцовских качеств. Психологическая устойчивость и уверенность в своих силах. Соблюдение определенных правил в период непосредственной подготовки и во время соревнований.</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>Приобретение необходимых знаний и умений для эффективной подготовки и успешного участия в соревнованиях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Используют приобретенные знания и умения во время тренировок и соревнований.</p>                                                                                                           |
| <p><b>Бег – естественный способ передвижения.</b> Финиш в беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на средние, длинные и короткие дистанции (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий).</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Совершенствование техники бега на различные дистанции.<br/>Спринтерский бег 100 м.; 200м<br/>Бег со средней и высокой интенсивностью на 300-400 м. (девушки) и 400-500 м. (юноши).<br/>Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег с умеренной интенсивностью до 4500 м. (девушки) и 5500 м. (юноши).<br/>Бег 1500м<br/>Эстафетный бег 4x100; 4x200<br/>Челночный бег 3x10м; 6x9м; 10x10м</p> | <p>Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге.</p>                                                                                                 |
| <p><b>Кросс</b> - бег по пересеченной местности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Освоение и совершенствование применяемой тактики на соревнованиях по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 5 км. (девушки) и до 10 км. (юноши).</p>                                                                                                                               | <p>Практически применяют на соревнованиях по бегу полученные знания. Преодолевают на время 3 км. (девушки) и 5 км. (юноши).</p>                                                               |
| <p><b>Прыжки.</b> Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание», тройного прыжка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину и высоту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Совершенствуют свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту.</p>                                                                                                             |
| <p><b>Метания и толкания.</b> Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность, толкания ядра на дальность, бросок набивного мяча на дальность.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по</p>                                                                                                                                                                                                    | <p>Совершенствуют и демонстрируют правильную технику метания снарядов.</p>                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | коридору 10 м.<br>Совершенствование техники броска набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя.<br>Совершенствование техники толкания ядра способами «Толчок с разворота», «Толчок скачком».                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Овладение организаторскими умениями.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий.                                                                                      | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач профессионально-прикладной физической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Организуящие команды и приемы.</b><br>Строевые упражнения. Совершенствование в выполнении строевых приемов, разученных ранее. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Закрепление ранее изученных приемов и упражнений.                                                                                                                                                                                                | Демонстрируют правильное выполнение строевых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Упражнения общеразвивающей направленности. Комплексы упражнений.</b><br>Упражнения без предметов и с предметами, выполняемые потоком и в движении, утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы, в парах, со скакалкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Разучивание и составление новых комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                           | Составляют, разучивают и демонстрируют выполнение комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Упражнения в лазанье.</b><br>Юноши. Методы обучения лазанью по канату: целостный, метод расчленения, метод подводящих упражнений, метод предписаний алгоритмического типа (метод программирования). Лазанье по канату с помощью рук и ног, без помощи ног (положение ног в висе произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу - канат сбоку и канат между ног).                                                                                                                                                                                                                                                               | Изучение методов обучения лазанья по канату, совершенствование навыков в лазанье по канату различными способами.                                                                                                                                 | Осваивают методы обучения лазанью по канату, закрепляют навыки в лазанье по канату различными способами.                                                                                                                                                                                        |
| <b>Висы и упоры.</b><br>Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений. На брусьях: из | Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах на перекладине и упорах на брусьях (юноши).<br>Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусьях (девушки). | Осваивают и демонстрируют выполнение предложенных комбинаций упражнений в висах и упорах. Составляют свои индивидуальные и групповые комбинации из 6-8 освоенных упражнений в висах и упорах, тренируются и демонстрируют их выполнение.                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>упора на руках на концах жердей (в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений.</p> <p>Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6-8 разученных упражнений.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Упражнения в равновесии.</b></p> <p>Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Разучивание указанных упражнений и своих индивидуальных произвольных комбинаций упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне.</p>                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Акробатические упражнения и комбинации.</b></p> <p>Парные акробатические упражнения и поддержки.</p> <p>Произвольные акробатические комбинации из ранее разученных и освоенных элементов. Составление акробатической комбинации (не менее 8 элементов).</p> <p>«Мост» из положения стоя, длинный кувырок прыжком, два слитно, «Колесо», стойка на руках, «Самолет», переворот вперед, «Спичаг».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, акробатической комбинации упражнений, своей произвольной комбинации и парных акробатических упражнений.</p> <p>Юноши. Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед; стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост»; кувырок назад через стойку на руках; равновесие («ласточка»); основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх, переворот</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>боком («колесо»), приставить ногу; произвольная комбинация из освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Девушки. В группировке лежа на спине многократные перекаты вперед и назад; «мост» из положения лежа на спине; «мост» из положения стоя с помощью; «мост» из положения стоя самостоятельно; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в полу шпагат; произвольная комбинация акробатических упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |
| <p><b>Опорные прыжки.</b></p> <p>Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страховка и помощь.</p> | <p>Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.</p> <p>Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см. и 115-120 см.); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см.).</p> <p>Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков.</p>                                                                          |
| <p><b>Элементы художественной гимнастики.</b></p> <p>Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Примерная комбинация на 16 тактов.</p>                                                                                                                                           | <p>Освоение элементов художественной гимнастики.</p> <p>Упражнения с лентой: Прыжки на месте и в движении через ленту в различных вариантах: лента в сторону, лицевой круг книзу или вверх, с шагом вперед прыжок через ленту на другую ногу, два шага разбега, выполняя прыжок поочередно с левой и правой ноги; лицевые круги книзу или вверх с прыжками через ленту с одной ноги на другую до 8 раз подряд; мягкий бег в три шага, горизонтальный круг лентой над головой, прыжок шагом через ленту, выполняя ею лицевой круг. Примерная комбинация упражнений с лентой (вальс) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с лентой из освоенных упражнений.</p> <p>Упражнения с обручем для составления произвольной комбинации: вращение обруча с перехватом одной и другой рукой; прыжок в обруч в сочетании с поворотом на 360 градусов; маховые движения обручем; прыжок в обруч «накидкой»; бросок обруча под плечо. Примерная комбинация упражнений с обручем (полька) на</p> | <p>Демонстрируют элементы художественной гимнастики и примерную комбинацию на 16 тактов, а также свою произвольную комбинацию из освоенных упражнений.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16 тактов.                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Овладение организаторскими умениями.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.                                              |
| <b>Баскетбол – 20 часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Техника игры</b> и физические качества баскетболиста. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и быстроты при ведении мяча, скоростно-силовых качеств и быстроты для выполнения передач мяча, координационных способностей для ловли мяча, скоростно-силовых качеств для выполнения бросков мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу», «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча», «Баскетбол двумя мячами».                                                                                                                                                                                       | Овладение и закрепление выполнения технических приемов игры, упражнения, направленные на развитие основных физических качеств баскетболиста, подготовительные игры для освоения основ баскетбола.            | Демонстрируют приобретенные навыки и умения, необходимые для успешной игры в баскетбол.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                                         | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| <b>Волейбол – 20 часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Основы тактики игры в волейбол.</b> Необходимые умения и навыки волейболиста. Функции игроков и комплектование команды. Тактические действия в нападении и защите: система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке, командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча: прием подачи, первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием мяча снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое (вдвоем). Страховка. | Освоение основ тактики игры в нападении и защите во время двусторонней игры в волейбол. Совершенствование выполнения основных тактических приемов.                                                           | Разученные тактические действия применяют практически в игровой обстановке.                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                                          | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |                                       | правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| <b>Контрольно-оценочная часть (в процессе уроков)</b>                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                                          |
| Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре в 11 классе. | Определение результативности занятий. | Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки.                                                                                                                                           |

### Календарно-тематическое планирование программного материала учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Предметные результаты к разделу</b><br>Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Метапредметные результаты к разделу</b><br>Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Личностные результаты к разделу</b><br>Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.<br>В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;<br>в метаниях на дальность: метать гранату (юноши-700гр., девушки-500гр.) с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; |                 |      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |
| №                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дата проведения |      | Тема                                                                      | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | план            | факт |                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |
| I четверть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (25 часов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |      | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции | Первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ. Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Беговые упражнения. Равномерный бег 200 м. |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |      | Развитие скоростных способностей.                                         | Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.                                                                                                                               |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |      | Развитие скоростных способностей.                                         | Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров.                                                                                                         |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |      | Овладение техникой спринтерского бега.                                    | Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат.                                                                                                                                                 |



|    |  |  |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |
|----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  |  |  | Равномерный бег по дистанции 6 мин.                                                                                               | Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.               |
| 6  |  |  | Овладение техникой спринтерского бега.                                                                                            | Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.                                                                          |
| 7  |  |  | Овладение техникой длительного бега.                                                                                              | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения.                                                                |
| 8  |  |  | Развитие скоростной выносливости.                                                                                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м.                                                                |
| 9  |  |  | Развитие скоростной выносливости.                                                                                                 | Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.                                                                                    |
| 10 |  |  | Овладение техникой длительного бега.                                                                                              | Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м.                                |
| 11 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники. | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                                                              |
| 12 |  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат.                                                                       | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат.                                                                         |
| 13 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка.                                         | Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок.                                                     |
| 14 |  |  | Развитие силовых способностей и прыгучести. Совершенствование техники тройного прыжка.                                            | Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок.                                                     |
| 15 |  |  | Овладение техникой бега по пересеченной местности.                                                                                | Кросс 3 км., 5 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности.                                  |
| 16 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Техника метания гранаты на дальность, в цель.                                            | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты на дальность, в цель. Техника метания.                                      |
| 17 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                          | ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность с 2-3 шагов. Результат.                                                                |
| 18 |  |  | Развитие координационных способностей.                                                                                            | Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния.                                  |
| 19 |  |  | Развитие выносливости. Смешанное передвижение по дистанции.                                                                       | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м.                                                                     |
| 20 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча.               | ОРУ в движении. Специальные упражнения на плечевой пояс. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча. |
| 21 |  |  | Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.                                | Беговые упражнения. Челночный бег 10x10м., 4x9м; 3x10м                                                                              |
| 22 |  |  | Развитие прыгучести, скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».          | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление. Т/б.                                                    |
| 23 |  |  | Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка.                                                                                | Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка.                                                                                  |
| 24 |  |  | Овладение техникой прыжка в высоту способом                                                                                       | Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  | «перешагивание».                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  | Совершенствование техники прыжка.                                                                            | Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.                                                                                                                                       |
| <b>II четверть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
| <b>Спортивное совершенствование Гимнастика с элементами акробатики 24 часа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Предметные результаты к разделу</b><br/> способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;<br/> способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;<br/> умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</p> |  |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Метапредметные результаты к разделу</b><br/> владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;<br/> владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;<br/> владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p>                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Личностные результаты к разделу</b><br/> В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок через препятствие(юноши), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
| 1 (26)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы. | История гимнастики. Виды гимнастики. Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения.                                                              |
| 2 (27)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.                             | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Строевой шаг на месте и в движении в колонне, шеренге. Комплекс упражнений на гибкость.                       |
| 3 (28)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.                                    | ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке.                                           |
| 4 (29)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением.                                                            | ОРУ на месте. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.                                                                                                   |
| 5 (30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.       | ОРУ на месте. Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.                                                                      |
| 6 (31)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.       | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Совершенствование стойки на голове и руках.                                                                                                        |
| 7 (32)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.       | Специальный комплекс упражнений для развития гибкости. Длинный кувырок вперед. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. |

|         |  |  |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 (33)  |  |  | Совершенствование акробатической комбинации.                                                                                          | Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с опорой. Акробатическая комбинация: Равновесие «Ласточка» - перекат назад в группировке – кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекат в упор присев – мост – прыжок прогнувшись.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9 (34)  |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации.                                        | ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках с опорой. Переворот боком (колесо) - техника исполнения. Акробатическая комбинация (урок 8) - закрепление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10 (35) |  |  | Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.                                               | ОРУ с предметами. Разучивание акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, колесо, прыжок на 360°.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 11 (36) |  |  | Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики.                                                                      | ОРУ. Акробатическая комбинация (урок 10) - совершенствование. Упражнения с обручем: вращение на руках, со сменой рук, выброс и ловля.<br>Упражнения с отягощениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12 (37) |  |  | Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики.                                                                      | Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки», «спирали».<br>Упражнения с отягощениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13 (38) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.                  | Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. Подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. |
| 14 (39) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине. | Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. Подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. |
| 15 (40) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях.                     | Комплекс упражнений на брусьях и разновысоких брусьях. На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь.<br>На разновысоких брусьях: наскок, перемах, перехват, вис лежа, подъем переворотом, спад в вис лежа, сед на бедре, соскок.                                |
| 16 (41) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на параллельных и разновысоких    | Комплекс упражнений на брусьях и разновысоких брусьях. На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь,                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|         |  |  |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |  |  | бруснях.                                                                                                                    | кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь.<br>На разновысоких бруснях:<br>наскок, перемах, перехват, вис лежа, подъем переворотом, спад в вис лежа, сед на бедре, соскок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 17 (42) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки.                                                            | Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110-115 см).<br>Девушки. Опорный прыжок под углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 18 (43) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорных прыжков.                 | Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110-115 см).<br>Девушки. Опорный прыжок под углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 19 (44) |  |  | Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии.                                                             | Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно (на скамейку) высотой 80-90 см. перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога впереди, согнутая в коленном суставе; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки - руки стороны; полуприсед - руки вниз, поворот кругом, выпрямиться - руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь. |
| 20 (45) |  |  | Развитие координационных способностей. Совершенствование техники упражнений в равновесии.                                   | Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно (на скамейку) высотой 80-90 см. перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога впереди, согнутая в коленном суставе; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки - руки стороны; полуприсед - руки вниз, поворот кругом, выпрямиться - руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь. |
| 21 (46) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Поддержка в равновесии.                                 | Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостраховка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 22 (47) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Совершенствование техники выполнения парных упражнений. | Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостраховка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 23 (48) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Совершенствование акробатических элементов.                                | Переворот вперед, переворот назад с места, с двух ног, с одной ноги. Совершенствование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 (49)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов.                    | Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов.                                                                                                                 |
| <b>Предметные результаты к разделу</b><br>Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения |  |  |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Метапредметные результаты к разделу</b><br>Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Личностные результаты к разделу</b><br>В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>III четверть Баскетбол (20 часов)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
| 1 (50)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | Инструктаж по баскетболу. Техника безопасности на уроках. Основные правила игры. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке баскетболиста в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. |
| 2 (51)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений.                                            | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока, перемещение в стойке, повороты без мяча и с мячом, передвижения, остановки. Терминология игры в баскетбол.                                                     |
| 3 (52)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).    | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).                                 |
| 4 (53)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.                                    | Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди у стены, в парах на месте, в движении.                                                                                                              |
| 5 (54)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.                                    | Ловля и передача мяча двумя руками сверху у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры.                                                                                                                |
| 6 (55)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.                                    | Ловля и передача мяча двумя руками в пол у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры.                                                                                                                 |
| 7 (56)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.                                    | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Ловля и передача мяча двумя руками снизу у стены, в парах на месте, в движении. Учебная игра.                                                                           |
| 8 (57)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.                                    | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Судейство. Жесты судьи. Учебная игра.                                                                           |
| 9 (58)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.                                            | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой на месте. Учебная игра.                                                                                                                  |
| 10 (59)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.                                            | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой. Учебная игра.                                                                                                   |

|         |  |  |                                                                                                                   |                                                                                                                                       |
|---------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 (60) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.                                             | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.      |
| 12 (61) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи. | Ведение мяча в шаге – передача партнеру – ловля. Ведение мяча со сменой направления, по квадрату. Учебная игра.                       |
| 13 (62) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи. | Игровые задания: передачи мяча в парах, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Учебная игра.                                    |
| 14 (63) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.                                              | Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча – совершенствование. Учебная игра.                                                          |
| 15 (64) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.                                              | Бросок мяча одной рукой от плеча. Закрепление. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.                                              |
| 16 (65) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.                                              | Сочетание приемов: ведение мяча в зону – передача партнеру – ловля – бросок по кольцу удобным способом. Добивание мяча. Учебная игра. |
| 17 (66) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                                | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                  |
| 18 (67) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                                | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                  |
| 19 (68) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                                | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                  |
| 20 (69) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                                | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                  |

#### **Предметные результаты к разделу**

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### **Метапредметные результаты к разделу**

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Личностные результаты к разделу**

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Волейбол (10 часов)**

|                            |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 (70)                    |  |  | Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | История волейбола. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. Техника безопасности на уроках.                                         |
| 22 (71)                    |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений.                                           | Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом.                                                                                            |
| 23 (72)                    |  |  | Освоение техники подачи мяча.                                                                                   | Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра                                                                                                                        |
| 24 (73)                    |  |  | Освоение техники подачи мяча.                                                                                   | ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника.                                                                                                                             |
| 25 (74)                    |  |  | Освоение техники подачи мяча.                                                                                   | Верхняя прямая подача мяча.                                                                                                                                                               |
| 26 (75)                    |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.                                                                                                                                  |
| 27 (76)                    |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног.                                                                                                                                 |
| 28 (77)                    |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.                                                                                                        |
| 29 (78)                    |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом.                                                                                                                  |
| 30 (79)                    |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом.                                                                                                                  |
| <b>IV четверть</b>         |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |
| <b>Волейбол (12 часов)</b> |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |
| 1 (80)                     |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку.                                                                                         |
| 2 (81)                     |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку.                                                                                         |
| 3 (82)                     |  |  | Освоение техники нападающего удара.                                                                             | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.                                             |
| 4 (83)                     |  |  | Освоение техники нападающего удара.                                                                             | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.                                             |
| 5 (84)                     |  |  | Освоение тактики игры.                                                                                          | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.                                                                              |
| 6 (85)                     |  |  | Освоение тактики игры.                                                                                          | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Блокирование нападающего удара соперника. |
| 7 (86)                     |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                              | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                       |
| 8 (87)                     |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                              | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке                                                                                        |
| 9 (88)                     |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                              | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                       |
| 10 (89)                    |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                              | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                       |

|                                                        |  |  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 (90)                                                |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                 | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                                            |
| 12 (91)                                                |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                 | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                                            |
| <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (24 часа)</b> |  |  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
| 13 (92)                                                |  |  | Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание».                            | Техника безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление.                                                                              |
| 14 (93)                                                |  |  | Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание».                            | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фаза полета. Совершенствование техники прыжка. Результат.                                                                                      |
| 15 (94)                                                |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м.            |
| 16 (95)                                                |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. Результат. |
| 17 (96)                                                |  |  | Развитие выносливости. Гладкий бег по стадиону.                                                    | Специальные беговые упражнения. Смешанное перемещение. Дистанция 3000 м.                                                                                                                                       |
| 18 (97)                                                |  |  | Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции.                                                | Бег в равномерном темпе. Дистанция 800 метров.                                                                                                                                                                 |
| 19 (98)                                                |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Толчок с разворота».   | Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания.                                                                                                                                     |
| 20 (99)                                                |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Толчок скачком».       | Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания.                                                                                                                                     |
| 19 (100)                                               |  |  | Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега.                                 | Бег в равномерном темпе. Дистанция 2000 м., 3000 м. Результат.                                                                                                                                                 |
| 20 (101)                                               |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка.          | Прыжковые упражнения. Ускорение. Совершенствование техники тройного прыжка.                                                                                                                                    |
| 21 (102)                                               |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка.          | Тройной прыжок. Результат.                                                                                                                                                                                     |
| 22 (103)                                               |  |  | Овладение техникой бега по пересеченной местности.                                                 | Кросс 3 км., 5 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности.                                                                                                             |
| 23 (104)                                               |  |  | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.           | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х100 м. Передача эстафетной палочки.                                                                                                                         |
| 24 (105)                                               |  |  | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.           | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки.                                                                                                                         |

**Календарно-тематическое планирование  
программного материала учебного предмета «Физическая культура» 11 класс**

| № | Дата проведения | Тема | Основные виды учебной деятельности |
|---|-----------------|------|------------------------------------|
|---|-----------------|------|------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | план | факт |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Предметные результаты к разделу</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Метапредметные результаты к разделу</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Личностные результаты к разделу</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность: метать гранату (юноши-700гр., девушки-500гр.) с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. |      |      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>І четверть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 24 часа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции.                                                        | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Проведение разминки с группой. Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка. Беговые упражнения. Равномерный бег 400 м. |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      | Развитие скоростных способностей.                                                                                                 | Беговые отрезки от 60 до 100 м. Старты из различных исходных положений.                                                                                                                                                                                            |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      | Развитие скоростных способностей.                                                                                                 | Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 60 метров.                                                                                                                                                                       |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      | Овладение техникой спринтерского бега.                                                                                            | Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Результат.                                                                                                                                                                                                              |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      | Равномерный бег по дистанции 6 мин.                                                                                               | Бег в равномерном темпе 12 мин. Беговые упражнения отрезками 60 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.                                                                                                                                             |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      | Овладение техникой спринтерского бега.                                                                                            | Специальные беговые упражнения. Бег 200 метров. Результат.                                                                                                                                                                                                         |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      | Овладение техникой длительного бега.                                                                                              | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения.                                                                                                                                                                                               |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      | Развитие скоростной выносливости.                                                                                                 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м.                                                                                                                                                                                               |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      | Развитие скоростной выносливости.                                                                                                 | Бег от 800 м. до 1000 м. Чередование бега и шага.                                                                                                                                                                                                                  |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |      | Овладение техникой длительного бега.                                                                                              | Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 3000 м., 5000 м.                                                                                                                                                               |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |      | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники. | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                                                                                                                                                                                             |

|    |  |  |                                                                                                                          |                                                                                                                                     |
|----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 |  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат.                                                              | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат.                                                                         |
| 13 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка.                                | Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок.                                                     |
| 14 |  |  | Развитие силовых способностей и прыгучести. Совершенствование техники тройного прыжка.                                   | Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок.                                                     |
| 15 |  |  | Овладение техникой бега по пересеченной местности.                                                                       | Кросс 4 км., 6 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности.                                  |
| 16 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Техника метания гранаты на дальность, в цель.                                   | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты на дальность, в цель. Техника метания.                                      |
| 17 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                 | ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность с 2-3 шагов. Результат.                                                                |
| 18 |  |  | Развитие координационных способностей.                                                                                   | Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния.                                  |
| 19 |  |  | Развитие выносливости. Смешанное передвижение по дистанции.                                                              | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м.                                                                     |
| 20 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча.      | ОРУ в движении. Специальные упражнения на плечевой пояс. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча. |
| 21 |  |  | Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.                       | Беговые упражнения. Челночный бег 10х10 м., 6х9 м.                                                                                  |
| 22 |  |  | Развитие прыгучести, скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление. Т/б.                                                    |
| 23 |  |  | Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка.                                                                       | Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка.                                                                                  |
| 24 |  |  | Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».                                                             | Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.                                                                              |

## II четверть

### Гимнастика с элементами акробатики 24 часа

#### Предметные результаты к разделу

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### Метапредметные результаты к разделу

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Личностные результаты к разделу</b><br/> В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок через препятствие(юноши), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки)</p> |  |  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1 (25)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы. | Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения.                                                                                                                                                  |
| 2 (26)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.                             | Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть, двенадцать человек. Комплекс упражнений на гибкость.                                                                                                                                   |
| 3 (27)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.                                    | ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке.                                                                                          |
| 4 (28)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением.                                                            | ОРУ на месте. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.                                                                                                                                                  |
| 5 (29)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.       | ОРУ на месте. Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.                                                                                                                     |
| 6 (30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.       | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Совершенствование стойки на голове и руках.                                                                                                                                                       |
| 7 (31)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.       | Специальный комплекс упражнений для развития гибкости. Длинный кувырок вперед. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.                                                |
| 8 (32)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Совершенствование акробатической комбинации.                                                                 | Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с опорой. Акробатическая комбинация: Равновесие «Ласточка» - перекаат назад в группировке – кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекаат в упор присев – мост – прыжок прогнувшись. |
| 9 (33)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации.               | ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках с опорой. Переворот боком (колесо) - техника исполнения. Акробатическая комбинация (урок 8) - закрепление.                                                                                   |
| 10 (34)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.                      | ОРУ с предметами. Разучивание акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках, кувырок вперед, стойка на руках через кувырок назад, колесо, прыжок на 360°.                                                              |
| 11 (35)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики.                                             | ОРУ. Акробатическая комбинация (урок 10) - совершенствование. Упражнения с обручем: вращение на руках, со сменой рук, выброс и ловля. Упражнения с отягощениями.                                                                            |
| 12 (36)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики.                                             | Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки», «спирали». Упражнения с отягощениями.                                                                                              |

|         |  |  |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 (37) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.                        | Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 14 (38) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине.       | Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 15 (39) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях.                           | На брусьях: из упора на руках на концах жердей (в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений.<br>Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6-8 разученных упражнений. |
| 16 (40) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на параллельных и разновысоких брусьях. | На брусьях: из упора на руках на концах жердей (в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|         |  |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |  |  |                                                                                                             | <p>сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений.</p> <p>Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6-8 разученных упражнений.</p>                                   |
| 17 (41) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки.                                            | <p>Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см. и 115-120 см.); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см.).</p> <p>Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 18 (42) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорных прыжков. | <p>Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см. и 115-120 см.); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см.).</p> <p>Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 19 (43) |  |  | Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии.                                             | <p>Упражнения и комбинации упражнений:</p> <p>Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов).</p> |
| 20 (44) |  |  | Развитие координационных способностей. Совершенствование техники упражнений в равновесии.                   | <p>Упражнения и комбинации упражнений:</p> <p>Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|         |  |  |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |  |  |                                                                                                                             | («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов). |
| 21 (45) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Поддержка в равновесии.                                 | Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостраховка.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 22 (46) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Совершенствование техники выполнения парных упражнений. | Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостраховка.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 23 (47) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Освоение техники акробатических элементов.                                 | «Мост» из положения стоя, длинный кувырок прыжком, два слитно, «Колесо», стойка на руках без опоры, «Самолет», переворот вперед, «Спичаг».                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 24 (48) |  |  | Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов.                               | Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### III четверть

#### Баскетбол 20 часов

##### Предметные результаты к разделу

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

##### Метапредметные результаты к разделу

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

##### Личностные результаты к разделу

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

|        |  |  |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
|--------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 (49) |  |  | Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | Инструктаж по баскетболу. Техника безопасности на уроках. Основные правила игры. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке баскетболиста в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. |
| 2 (50) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники                                                          | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока, перемещение в стойке, повороты без                                                                                                                             |

|         |  |  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |
|---------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |  |  | передвижений.                                                                                                     | мяча и с мячом, передвижения, остановки. Терминология игры в баскетбол.                                                                                                                   |
| 3 (51)  |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).     | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).             |
| 4 (52)  |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.                                     | Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди у стены, в парах на месте, в движении.                                                                                          |
| 5 (53)  |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.                                     | Ловля и передача мяча двумя руками сверху у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры.                                                                                            |
| 6 (54)  |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.                                     | Ловля и передача мяча двумя руками в пол у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры.                                                                                             |
| 7 (55)  |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.                                     | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Ловля и передача мяча двумя руками снизу у стены, в парах на месте, в движении. Учебная игра.                                                       |
| 8 (56)  |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча.                                     | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Судейство. Жесты судьи. Учебная игра.                                                       |
| 9 (57)  |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.                                             | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой на месте. Учебная игра.                                                                                              |
| 10 (58) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.                                             | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой. Учебная игра.                                                                               |
| 11 (59) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча.                                             | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.                                                          |
| 12 (60) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи. | Ведение мяча в шаге – передача партнеру – ловля. Ведение мяча со сменой направления, по квадрату. Учебная игра.                                                                           |
| 13 (61) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи. | Игровые задания: передачи мяча в парах, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Баскетбол двумя мячами».                       |
| 14 (62) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.                                              | Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча – совершенствование. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Баскетбол без ведения мяча».                                         |
| 15 (63) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.                                              | Бросок мяча одной рукой от плеча. Закрепление. Вырывание и выбивание мяча. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Уличный баскетбол»                                       |
| 16 (64) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча.                                              | Сочетание приемов: ведение мяча в зону – передача партнеру – ловля – бросок по кольцу удобным способом. Добивание мяча. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу». |
| 17 (65) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                                | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                      |
| 18 (66) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                                | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 (67)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                              | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                              |
| 20 (68)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                              | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                              |
| <b>Волейбол 10 часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |
| <b>Предметные результаты к разделу</b><br>способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |
| <b>Метапредметные результаты к разделу</b><br>владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |
| <b>Личностные результаты к разделу</b><br>В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |
| 21 (69)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | История волейбола. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. Техника безопасности на уроках. |
| 22 (70)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений.                                           | Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом.                                                    |
| 23 (71)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Освоение техники подачи мяча.                                                                                   | Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра                                                                                |
| 24 (72)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Освоение техники подачи мяча.                                                                                   | ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника.                                                                                     |
| 25 (73)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Освоение техники подачи мяча.                                                                                   | Верхняя прямая подача мяча.                                                                                                                       |
| 26 (74)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.                                                                                          |
| 27 (75)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног.                                                                                         |
| 28 (76)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.                                                                |
| 29 (77)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом, прием мяча в падении.                                                    |
| 30 (78)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                                                             | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом, прием мяча в падении.                                                    |
| <b>IV четверть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |
| <b>Волейбол 10 часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |



|         |  |  |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|--|--|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 (79)  |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                | ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку.                                                                                                               |
| 2 (80)  |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.                | ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку.                                                                                                               |
| 3 (81)  |  |  | Освоение техники нападающего удара.                                | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.                                                                   |
| 4 (82)  |  |  | Освоение техники нападающего удара.                                | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.                                                                   |
| 5 (83)  |  |  | Освоение тактики игры.                                             | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.                                                                                                    |
| 6 (84)  |  |  | Освоение тактики игры.                                             | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника. |
| 7 (85)  |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                                             |
| 8 (86)  |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                                             |
| 9 (87)  |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                                             |
| 10 (88) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.                                                                                                             |

### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 14 часов**

#### **Предметные результаты к разделу**

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### **Метапредметные результаты к разделу**

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Личностные результаты к разделу**

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 и 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую

|                                                                                      |  |  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. |  |  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
| 11 (89)                                                                              |  |  | Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание».                            | Техника безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление.                                                                              |
| 12 (90)                                                                              |  |  | Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание».                            | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фаза полета. Совершенствование техники прыжка. Результат.                                                                                      |
| 13 (91)                                                                              |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девочки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м.            |
| 14 (92)                                                                              |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девочки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. Результат. |
| 15 (93)                                                                              |  |  | Развитие выносливости. Гладкий бег по стадиону.                                                    | Специальные беговые упражнения. Смешанное перемещение. Дистанция 5000 м.                                                                                                                                       |
| 16 (94)                                                                              |  |  | Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции.                                                | Бег в равномерном темпе. Дистанция 1500 метров.                                                                                                                                                                |
| 17 (95)                                                                              |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Толчок с разворота».   | Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания.                                                                                                                                     |
| 18 (96)                                                                              |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Толчок скачком».       | Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания.                                                                                                                                     |
| 19 (97)                                                                              |  |  | Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега.                                 | Бег в равномерном темпе. Дистанция 3000 м., 5000 м. Результат.                                                                                                                                                 |
| 20 (98)                                                                              |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка.          | Прыжковые упражнения. Ускорение. Совершенствование техники тройного прыжка.                                                                                                                                    |
| 21 (99)                                                                              |  |  | Овладение техникой тройного прыжка.                                                                | Тройной прыжок. Результат.                                                                                                                                                                                     |
| 22 (100)                                                                             |  |  | Овладение техникой бега по пересеченной местности.                                                 | Кросс 4 км., 6 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности.                                                                                                             |
| 23 (101)                                                                             |  |  | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.           | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х100 м. Передача эстафетной палочки.                                                                                                                         |
| 24 (102)                                                                             |  |  | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.           | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки.                                                                                                                         |

**Примечание:**

Специальные условия системы оценивания для обучающихся с ОВЗ включают:

- 1) особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- 2) привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- 3) присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- 4) адаптированные инструкции с учетом особых образовательных потребностей и

индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

- упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
  - упрощение многозвеневой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
  - в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
- 5) при необходимости адаптации текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
  - 6) при необходимости предоставления дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
  - 7) увеличение времени на выполнение заданий;
  - 8) возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения.

#### Приложение 1

#### Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень (16-17 лет)

| Контрольные упражнения                                                                  | юноши   |            |           | девушки |            |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------|---------|------------|-----------|
|                                                                                         | золотой | серебряный | бронзовый | золотой | серебряный | бронзовый |
| Бег 30 м, сек.                                                                          | 4.4     | 4.7        | 4.9       | 5.0     | 5.5        | 5.7       |
| Бег 60 м, сек.                                                                          | 8.0     | 8.5        | 8.8       | 9.3     | 10.1       | 10.5      |
| Бег 100 м, сек.                                                                         | 13.4    | 14.3       | 14.6      | 16.0    | 17.2       | 17.6      |
| Челночный бег 3x10 м, сек.                                                              | 6.90    | 7.60       | 7.90      | 7.90    | 8.70       | 8.90      |
| Шестиминутный бег, м                                                                    | 1550    | 1350       | 1150      | 1350    | 1150       | 1000      |
| Бег 3000 м, мин, сек,                                                                   | 12.40   | 14.30      | 15.00     | ---     | ---        | ---       |
| 2000 м, мин, сек.                                                                       | ---     | ---        | ---       | 9.50    | 11.20      | 12.00     |
| Бег 1000 м                                                                              | 3.50    | 4.00       | 4.10      | 4.30    | 4.40       | 4.50      |
| Кросс 5000 м, мин, сек.                                                                 | 23.30   | 25.30      | 26.30     | ---     | ---        | ---       |
| 3000 м, мин, сек.                                                                       | ---     | ---        | ---       | 16.30   | 18.00      | 19.00     |
| Прыжки в длину с места, см                                                              | 230     | 210        | 195       | 185     | 170        | 160       |
| Прыжки в длину с разбега, см                                                            | 440     | 385        | 375       | 345     | 300        | 285       |
| Метание гранаты на дальность<br>700г, м<br>500г, м                                      | 35      | 29         | 27        | 20      | 16         | 13        |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)                                | 14      | 11         | 9         |         |            |           |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)                            |         |            |           | 19      | 13         | 11        |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой за 1 мин., (кол-во раз) | 50      | 40         | 36        | 44      | 36         | 33        |
| Рывок гири 16 кг (кол-во раз)                                                           | 33      | 18         | 15        | ---     | ---        | ---       |

|                                         |     |    |    |     |    |    |
|-----------------------------------------|-----|----|----|-----|----|----|
| Сгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) | 42  | 31 | 27 | 16  | 11 | 9  |
| Наклоны вперед из положения, сидя см.   | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |

## Приложение 2

### ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

При травмах во время занятий физической культурой и спортом порядок действий следующий:

-немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о травме школьному врачу (медсестре), администрации и родителям, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Первая помощь при травме может быть оказана на месте ее получения самим пострадавшим (самопомощь) либо его товарищем (взаимопомощь). Для ее оказания необходимо определить место, вид и степень полученной травмы, принять решение о конкретных действиях. Все приемы оказания первой помощи должны быть щадящими. Грубые вмешательства могут повредить пострадавшему и ухудшить его состояние. Во время занятий физическими упражнениями возможны раны, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потертости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения.

**Раны** бывают поверхностными при повреждении кожи (ссадины) и глубокими, признаками которых являются боль и кровотечение.

**Ссадины** надо обработать перекисью водорода, йодом или зеленкой и наложить повязку.

При **кровотечениях** первая помощь должна быть направлена на их остановку на месте получения травмы. При слабом кровотечении следует придать поврежденной части тела приподнятое положение и наложить на рану давящую повязку. Для остановки сильного кровотечения надо прижать пальцами сосуд несколько выше раны, затем наложить жгут на 3—5 см выше раны (на 1,5 ч летом и на 1 ч зимой) и на место кровотечения — давящую повязку. При носовом кровотечении необходимо усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена, пальцами (большим и указательным) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5—7 мин. Если кровотечение остановить не удастся, следует в носовые проходы ввести ватные фитильки (жгутики), смоченные перекисью водорода, и наложить холодный компресс на переносицу. Если носовое кровотечение не удастся остановить в течение 30—35 мин, пострадавшего надо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

При **переломах** полностью или частично нарушается целостность кости. Пострадавший ощущает резкую боль, наблюдаются припухлость и кровоизлияние (синяк). При переломе рук и ног необходимо обеспечить пострадавшему покой и неподвижность поврежденной конечности, зафиксировав два ближайших сустава к месту перелома специальными шинами или при помощи планок, реек, дощечек. Если поврежден позвоночник, пострадавшего надо уложить на жесткие носилки или деревянный щит и доставить в больницу.

**Вывихи** вправлять должен врач. Самостоятельно это делать нельзя. Признаком вывиха является резкая боль при движении. Необходимо обеспечить покой поврежденной конечности, зафиксировать ее с помощью линейки или планки и направить пострадавшего к врачу.

При **ушибах** часто повреждаются кровеносные сосуды, что приводит к появлению синяков. В месте ушиба пострадавший ощущает боль, и при этом появляется припухлость. Оказывая помощь, надо придать возвышенное положение пострадавшей части тела, наложить на место ушиба холодный компресс или лед на 20—30 мин и наложить тугую повязку.

При **растяжении мышц** появляются боль и припухлость на месте травмы. Необходимо на поврежденное место наложить холодный компресс и тугую повязку,

ограничить движения до выздоровления. Тесная одежда и неудобная обувь могут стать причинами **потертостей** на руках и ногах. Место повреждения следует промыть перекисью водорода и наложить на него стерильную повязку или наклеить бактерицидный пластырь. Продолжительные занятия физическими упражнениями в жаркие дни под яркими солнечными лучами или в теплой одежде могут привести к **солнечному** или **тепловому удару**. Их признаками являются головокружение, слабость, тошнота, тяжесть в ногах, побледнение кожи, а иногда и потеря сознания. Пострадавшего надо поместить в тень, приподнять ему голову, расстегнуть верхнюю одежду и положить смоченное в воде полотенце (платок, косынку) на голову и область сердца.

При **переохлаждении** пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение и согреть с помощью одежды, одеял, грелок. Если есть возможность, то поместить его в теплую ванну. В течение 20—30 мин температуру воды в ванне постепенно увеличить с +20 до +40 °С. Дать пострадавшему горячий сладкий чай и вызвать врача.