

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ ГОРОД СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ №5 ГОРОДА СОЧИ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
ТУРЕНКО ЕВГЕНИЯ ГЕОРГИЕВИЧА

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей  
начальных классов  
Руководитель кафедры начальных классов  
МОБУ гимназии № 5 им. Туренко Е.Г.  
Протокол №1  
От \_\_.08.2022г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР МОБУ гимназии № 5  
им. Туренко Е.Г.  
Протокол №1  
От 30.08.2022г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ гимназии № 5 им. Туренко Е.Г.  
Канищева Е.В.  
Приказ №\_\_  
От \_\_.\_\_.2022г

**Рабочая программа по физической культуре**

Уровень образования 10-11 классы, среднее общее образование  
Количество часов: 170 ч Уровень базовый

2022г.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1578);
- Примерной основной программы основного среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з);
- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования МОБУ гимназии № 5 им. Героя Советского Союза Туренко Е.Г.;

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578**) данная рабочая программа для 10 -11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

#### 1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных

спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### 2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в

школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### **3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

### **4. Эстетического воспитания:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **7. Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

### **8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

**Метапредметные результаты** проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

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

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

**Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.**

**Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.**

**На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь объяснять:**

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

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

**Соблюдать правила:**

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

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
  - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
  - приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
  - занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
  - судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Блок «Выпускник научится»**, включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со

всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

**Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.**

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<b>Выпускник на базовом уровне научится</b>	<b><i>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</i></b>
<b>Знания о физической культуре</b>	
– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>
– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	
– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	
– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	<i>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>
– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	<i>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;		
<b>Физическое совершенствование</b>		
– практически использовать приемы защиты и самообороны;		– осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;		– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

### Контрольные тесты и упражнения.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9–5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16-17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-	Прыжки в длину	16-17	180 и ниже	195–210	230 и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше



	силовые	с места, см		190	205–220	240	160	170–190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16-17	1100 и ниже 1100	1300–1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050–1200 1050–1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12–14 12–14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16-17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13–15 13–15	18 и выше 18

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Контроль усвоения практической части.***

«***Отлично***», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«***Хорошо***», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«***Удовлетворительно***», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«***Неудовлетворительно***» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

#### ***Контроль усвоения теоретической части.***

«***Отлично***», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«***Хорошо***», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«***Удовлетворительно***», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«***Неудовлетворительно***» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

### ***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>***

---

<sup>1</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 п 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 2 ч в неделю в 10 классе, 3 ч в неделю в 11 классе: в 10 классе - 68 ч, в 11 классе - 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 170 ч на два года обучения.

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2021-2022 учебном году.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Спортивные единоборства». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом

обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- **Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636** «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.»;
- **Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.**
- **Приказе Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643**
- **Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**
- **Приказ Минспорта России от 19.07.2017г № 542 «Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.г.»**

**В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.**

**Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643 введен абзац - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.**

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>2</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

---

<sup>2</sup>Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Прописными буквами выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

**Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))**

## **Базовый уровень**

### **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;

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.

---

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;  
Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

## **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**

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

Гимнастика с элементами акробатики:

- акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).

Легкая атлетика:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты;

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол

Спортивные единоборства:

- технико-тактические действия самообороны;
- приемы страховки и самостраховки.

#### **Прикладная физическая подготовка:**

- полосы препятствий;
- *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для

детей с нарушением состояния здоровья<sup>3</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре  
в 10-11 классах**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		Классы	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа	10	11
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>180</b>	<b>204</b>	<b>68</b>	<b>102</b>
<b>1.1</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>1.2</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.2.1	Оздоровительные системы физического воспитания		2	1	1
1.2.2	Современные фитнес-программы		6	2	3
1.2.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии		2	1	1
<b>1.3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):		<b>126</b>	<b>48</b>	<b>63</b>
1.3.1	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	40	36	16	20
1.3.2	Гимнастика с элементами акробатики	36	28	14	18
1.3.3	Легкая атлетика	40	36	18	25

<sup>3</sup> Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

<b>1.4</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>		<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
1.4.1	Полосы препятствий <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>		14	4	10
<b>II.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
2.1.	Региональный компонент (гандбол)		12	4	8
2.2.	По выбору учителя (футбол)		12	4	8
<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>170</b>	<b>68</b>	<b>102</b>

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ  
10-11 классы, всего 170 ч.**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов		Характеристика видов деятельности учащихся	
		10 кл.	11 кл.		
<b>1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни - 16часов</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1.1 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.	Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания. Традиционные и современные оздоровительные системы.  Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	1	1	Раскрывают значение современных оздоровительных систем для физического воспитания (Стретчинг, Атлетическая гимнастика, Фитнес, Аэробика, Ритмическая гимнастика, Степ аэробика, Слайд-аэробика, Памп-аэробика, Вело аэробика, Аква аэробика, Изотон, Калланетика, Шейпинг, Кроссфит, Бодифлекс Дыхательная гимнастика, Пилатес, Йога, Ушу) Раскрывают негативные последствия от употребления наркотиков, алкоголя,	2,4,5



				табака, анаболических препаратов. <b>Готовят доклады на эту тему</b>	
1.1.2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: - гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;	Влияние занятий физкультуры и спорта на умственное развитие. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. "Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда учащихся. Динамические упражнения.	1	1	Раскрывают положительное влияние занятий физкультуры и спорта на умственное развитие. Программа обучения приемам психологической саморегуляции	2,4,5
1.1.3 Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Планирование самостоятельного занятия физическими упражнениями тренировочной и оздоровительной направленности.	1	1	Раскрывают методику проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности	2,4,5
1.1.4. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования	1	1	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Раскрывают значение и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях: цели и задачи соревнования; руководство; время и место проведения; участники; программа; условия проведения и зачет; порядок награждения лучших участников и команд; форма заявки и сроки ее предоставления; на основе публикаций журнала "Физическая культура в школе" <b>Готовят доклады на тему</b>	2,4,5

				<b>"Спортивно-массовые соревнования в школе"</b>	
1.1.5 Формы организации занятий физической культурой.	Урочные и внеурочные формы организации занятий	1	1	Раскрывают особенности урочной и внеурочной форм организации занятий	2,4,5
<b>1.1.6 Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b>	Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО» Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	1	1	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	1,2,3,5
1.1.7 Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации. Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни	1	1	Раскрывают основные правовые нормы	1,2,3,5
<i>1.1.8 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	Правовое регулирование отношений в области Физической культуры и спорта - важная составляющая части культуры народа. Физическая культура- совокупность духовных и материальных ценностей в процессе физического воспитания как укрепление здоровья населения Российской Федерации.	1	1	Раскрывают основные законодательные нормативные акты	1,2,3,5
<b>1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 часов</b>		<b>5</b>	<b>5</b>		
1.2 1 Оздоровительные системы физического воспитания.	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика).	1	1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; работают в Интернете <b>Готовят доклады</b>	2,3,4,5,7,8
	Тренажеры и тренажерные	1	1		

	устройства.				
1.2.2 Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	Современные фитнес-системы: - ритмическая гимнастика, - аэробика, -атлетическая гимнастика.	2	2	Разрабатывают индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разрабатывают индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Разрабатывают индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. <b>Создают образовательный проект.</b>	2,3,4,5,7,8
1.2.3 Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: - гимнастика при умственной и физической деятельности; - комплексы упражнений адаптивной физической культуры; - оздоровительная ходьба и бег	Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. "Адаптивная физическая культура", классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация и физическая рекреация.	1	1	<b>Готовят доклады на темы "Адаптивная физическая культура"</b> и ее основные виды: "адаптивное физическое воспитание", "адаптивный спорт", "адаптивная двигательная реабилитация", "адаптивная физическая рекреация"; история Параолимпийских игр	2,3,4,5,7,8
<b>1.3 Спортивно-оздоровительная деятельность-126 ч</b>					
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):		<b>63</b>	<b>63</b>		1,2,6,8
<b>1.3.1. Технические приемы и командно-тактические действия в</b>		<b>20</b>	<b>20</b>		

<b>командных (игровых) видах (баскетбол, волейбол) - 40 часа.</b>					
<b>1.3.1.1 Баскетбол – 20 часов</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,6,8
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,6,8
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,6,8
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со	1,2,6,8

				сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,6,8
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,6,8
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	3	3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как	1,2,6,8

				средство активного отдыха	
<b>1.3.1.2 Волейбол -20 часов</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,6,8
Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,6,8
Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,6,8
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со	1,2,6,8

				сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2,6,8
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1,2,6,8
Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	3	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1,2,6,8

1.3.2 Гимнастика с элементами акробатики-32 часов.		16	16		
Основы знаний	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	1	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	1,2,6,8
	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	1	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1,2,6,8
	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	1	1	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований <b><i>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</i></b>	1,2,6,8
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	1,2,6,8
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	<u>Юноши</u> С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами <u>Девушки</u> Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами	1	1	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	1,2,6,8



<p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p><b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p><u>Юноши</u>          Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад</p> <p><u>Девушки</u>          Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.          Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок</p>	1	1	<p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных</p>	1,2,6,8
<p>Освоение и совершенствование опорных прыжков</p>	<p><u>Юноши</u>          Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.)</p> <p><u>Девушки</u>          Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	1	1	<p>Описывают технику данных упражнений</p>	1,2,6,8
<p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</p>	<p><u>Юноши</u>          Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p><u>Девушки</u>          Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>	1	1	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	1,2,6,8

Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	1 1 1 1	1 1 1 1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	1,2,6,8
Развитие силовых способностей и силовой выносливости  <b>ВФСК «ГТО»</b>	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	1 1 1 1	1 1 1 1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	1,2,6,8
<b>1.3.3 Легкая атлетика – 36 час</b>		<b>18</b>	<b>18</b>		
основы знаний	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	<b>в процессе уроков</b>		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	1,2,6,8

	<p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований</p> <p>Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками</p>			<p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p> <p><i>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</i></p>	
<b>1.3.3.1 Беговые упражнения- 12ч.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		
<p>Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p><b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>Высокий и низкий старт до 40 м</p> <p>Стартовый разгон</p> <p>Бег на результат на 100 м</p> <p>Эстафетный бег</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1,2,6,8
<p>Совершенствование техники длительного бега</p> <p><b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин</p> <p>Бег на 3000 м</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют</p>	1,2,6,8

				вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>1.3.3.2 Прыжковые упражнения – 12ч.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега <b>ВФСК «ГТО»</b>	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега	3	3	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	1,2,6,8
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	3	3	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических	1,2,6,8

				способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>1.3.3.3 Упражнения в метании спортивного снаряда- 12ч.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		
Совершенствование техники метания в цель и на дальность  <b>ВФСК «ГТО»</b>	Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.	1	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	1,2,6,8
	Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м.	3	3		
	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	2	2		
<b>1.3.4 Спортивные единоборства – 18 часов</b>		<b>9</b>	<b>9</b>		
<b>основы знаний</b>	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Самостоятельная разминка перед	<b>в процесс е уроков</b>		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	1,2,6,8

	поединком. Самоконтроль при занятиях единоборствами Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств			Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	
Освоение техникой владения приемами <b>ВФСК «ГТО»</b>	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1 1 1	1 1 1	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	1,2,6,8
Развитие координационных способностей	Подвижные игры : «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» , «Захват соперника»	4	4	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	1,2,6,8
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах Упражнения в парах.	1	1	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	1,2,6,8
<b>1.4 Прикладная физическая подготовка – 20 часов</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>Основы знаний</b>	Биомеханические основы техники длительного бега. Основные	<b>в процесс</b>		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья,	3,4,5,6,8

	механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях длительным бегом. Прикладное значение кроссового бега. Техника безопасности при занятиях длительного бега. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	<b>е уроков</b>		развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
1.4.1 Полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>  <b>ВФСК «ГТО»</b>	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой. Бег по пересеченной местности. <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i> Чередование бега с ходьбой. Длительный бег до 20 мин. Круговая тренировка. Кросс 2000м, 3000м	2  1  1 2  1 1 1 1	2  1  1 2  1 1 1 1	Используют данные упражнения для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.	3,4,5,6,8
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях длительным бегом.	<b>в процесс е уроков</b>		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	3,4,5,6,8
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам беговых легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	<b>в процесс е уроков</b>		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	3,4,5,6,8

				Соблюдают правила соревнований	
<b>2.1 Региональный компонент Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах- гандбол-14 ч.</b>		<b>7</b>	<b>7</b>		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5	0,5	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	2,3,4,6
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	0,5	0,5	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	2,3,4,6
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	2,3,4,6
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами	2,3,4,6



				их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	2,3,4,6
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	2,3,4,6
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2,3,4,6
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Игра по упрощенным правилам ручного мяча.	1	1	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками,	2,3,4,6

способностей	Игра по правилам			осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
<b>2.2. По выбору учителя (технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах- футбол -18ч.</b>		<b>9</b>	<b>9</b>		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	2,3,4,6
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	2,3,4,6
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча;	2,3,4,6

				выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	2,3,4,6
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	2,3,4,6
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2,3,4,6

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>	<p>2,3,4,6</p>
--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------	----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

<p>СОГЛАСОВАНО          Протокол № 1 заседания          методического объединения          учителей дисциплин прикладного цикла          МОБУ гимназии № 5          им.Героя Советского союза          Туренко Е.Г.          от «___» августа 2021 года</p>	<p>СОГЛАСОВАНО          Заместитель директора по УМР          _____ Серостанова М.А.          «___» августа 2021 года</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------