



РЕСПУБЛИКА КРЫМ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ

КАВАЛЕРА 2-Х ОРДЕНОВ «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» А.П. ШЕПЛЯКОВА»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
физической культуры и
ОБЖ
МБОУ «СОШ №15 им.
А.П. Шеплякова»
(протокол от 28.08.23 №3)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
МБОУ «СОШ №15 им.
А.П. Шеплякова»
Клочкова А.С.

УТВЕРЖДЕНА
приказом
МБОУ «СОШ №15
им. А.П. Шеплякова»
От 31.08.2023 №537

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Рабочая программа соответствует федеральной образовательной программе **среднего общего образования**, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371

Учителя:

Хоменко А.Ю.

Дранович А.Ю.

Дементенко А.В.

Глявина Н.В.

Симферополь-2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании региональной комплексной программы по физическому воспитанию (утверждена коллегией министерства образования науки и молодежи Республики Крым Решение №3/4 от 26.08.2015 г.) с изменениями и дополнениями в связи с введением обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 12.08.2022 г. №732. ФГОС СОО

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
5. Письмо Министерства просвещения РФ от 21 декабря 2022 г. № ТВ 2859/03 “Об отмене методических рекомендаций” - об отмене методических рекомендаций о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся образовательных учреждений Российской Федерации (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20);
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
8. Методические рекомендации об особенностях преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2023/2024 учебном году.
9. Рабочая программа воспитания МБОУ «СОШ №15 им. А.П. Шеплякова» г. Симферополя;

Целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование всестороннего развития личности школьника, способного активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- создание условий инициирующих действий учащегося;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО»;
- формирование функциональной грамотности.

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Данная программа может быть дополнена с учетом региональных условий и возможностей общеобразовательных учреждений, а так же является основой для написания рабочих программ для школ с обучением детей с особыми потребностями.

При изучении учебного предмета «Физическая культура» необходимо использовать учебники, включенные в федеральный перечень учебников (далее – ФПУ), который определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Учитывая региональные климатические условия, материально-техническую базу общеобразовательной организации модули «Лыжная подготовка», «Зимние виды спорта» и «Плавание» допускается заменять углубленным освоением содержания других инвариантных модулей или другим видом спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

В соответствии с Федеральным законом «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» до занятий физической культурой допускаются учащиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров учащихся, осуществляемых в порядке установленном законодательством РФ в сфере охраны здоровья.

По результатам ежегодного медицинского осмотра учащиеся временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу здоровья. Учащиеся посещают обязательные уроки в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности, соблюдая требования техники безопасности.

Учащимся основной медицинской группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя и выполняют упражнения в соответствии с медицинскими показаниями, которые определены медицинским работником.

Учащиеся, временно освобожденные от физических нагрузок, присутствуют в спортивной форме в местах проведения занятия (спортивный зал, спортивная площадка) получают отметку по изучению теоретической части данного модуля.

Оценивание учебных достижений учащихся осуществляется по следующим составляющим:

1. Теоретические знания, соответствующие требованиям учебной программы.
2. Практические умения.
3. Техника выполнения учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

Учет и оценка учащихся по физической культуре.

Учащимся 1 класса оценивание производится вербально.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

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.

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.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала и нормативной базы комплекса «ГТО». Контролем выполнения домашнего задания является отслеживание динамики прироста результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности учащихся.

Главной целью учителя физической культуры в работе с учащимися является воспитания у них желания систематическим занятиям физическими упражнениями и обучению их самостоятельно выполнять простейшие двигательные действия и придерживаться правил безопасности.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане.

В 10-11 классах на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Содержание учебного предмета для 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	В процессе уроков	Приобретают знания об истоках возникновения культуры, как социального явления, о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши). Готовят презентации и доклады; выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета.
1.2	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 16—17 лет.	В процессе уроков	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно - ориентированная, соревновательно - достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»: — обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите Отечества.
1.3	Физическая культура как средство укрепления	В процессе уроков	Проектная деятельность исследовательского характера (проект по избранной теме с

	здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.		использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников); знакомятся с общими представлениями об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевой ориентации и предметного содержания (фитнес, ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, стретчинг и т.д.), как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение	В процессе уроков	Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни; — знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека; — знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.
2.2	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	В процессе уроков	Знакомятся: — с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий; — знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение; — анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; — обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; — разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают с учителем.
2.3	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	В процессе уроков	Рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета. Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой: — обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его

	Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.		содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом; — знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки; — обсуждают способы профилактики заболевания сердечно - сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом; — делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно – сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания); — проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям; — анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания; — знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча); — обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
3.1.	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки: — определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения; — упражнения для закрепления навыка правильной осанки; — общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища;

			— упражнения локального характера на развитие корсетных мышц; — знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки; — разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером: — составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.
3.2.	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	В процессе уроков	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой: — знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); — разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической; — разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры, знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; особенности бега на различной местности; правила оказания первой медицинской помощи при различных травмах; правила судейства соревнований по легкой атлетике.
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний;

барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4x150 м; 4x200 м; 2x300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.	совершенствование техники ранее разученных упражнений; равномерный медленный бег до 20 мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15 мин; контрольный тест бег – 2000м – 3000 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
Бег	
Бег 30 м, 60 м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м. <i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	Выполняют: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); стартовый разбег; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; совершенствование техники бега; техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами.	Выполняют: прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; прыжки в высоту; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.	Выполняют метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное	Выполняют: правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; способы саморегуляции и самоконтроля; страховку и само страховку. Изучают олимпийское и физкультурно-массовое движение; спортивно - оздоровительные системы; способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физкультурой и спортом. Беседа о способах регулирования массы тела, вредных привычках, причинах их возникновения и пагубного влияния на здоровье.

влияние на здоровье.	
Общезащитная подготовка	
Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: строевые команды, упражнения, приемы; ранее изученные, общеразвивающие упражнения; комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комплексы на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
<i>Юноши:</i> длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком). <i>Девушки:</i> кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекаат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	Выполняют: акробатические упражнения и комбинации из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость); прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
<i>Юноши:</i> подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине. <i>Девушки:</i> комбинации из ранее разученных упражнений; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Выполняют: комбинации из разученных элементов, страховку и самостраховку.
Лазание	
По канату и шесту в 2 приема без помощи ног, лазание по канату и шесту на скорость	Выполняют: технику лазания по канату и шесту (по фазам движения и в полной координации).
Опорный прыжок	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	Выполняют: технику опорного прыжка разученными способами.
Атлетическая гимнастика	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера;	Выполняют: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия.

сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методикой самостоятельных занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Выполняют: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита, добрасывая мяч; выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности; анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности;

	закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности; организуют и проводят спортивно-массовые мероприятия с учащимися младших классов.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши девушки	5-6	3	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши девушки	5-6	3	2

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в	Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитацию подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); разучивают технику игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении); находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; разучивают подводящие упражнения и

движении). <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; закрепляют технику постановки блоков, атакующего удара (с места и в движении) в учебной и игровой деятельности; совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте.	Выполняют: прыжки через скакалку; подтягивание; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания; прыжки из приседа; бег на месте; ранее изученные комплексы общеразвивающих упражнений: на регулирование массы тела и формирование телосложения; на развитие прыгучести, координационных и силовых способностей.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши девушки	7-9	8	6
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши девушки	6-7	5	3

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии футбола в России и за рубежом; о физической подготовке юного футболиста; об особенностях подготовки девушек в футболе; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной	Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного

высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.
Технико-тактическая подготовка	
Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне; техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности: индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении; групповые действия в нападении и в защите: совершенствование скорости организации атак; командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения; совершенствования согласованности действий в обороне.	Выполняют: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря; знакомятся и анализируют образцы техники: вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот в игровых и соревновательных условиях; разучивают технику вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	

Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.
---	---

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши девушки	4-6	3	2
5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши	4-6	3	2
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши девушки	4-5	3	2

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (10 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Юноши			Девушки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,5	5,0	5,2	5,2	5,4	5,8
2	Бег 60м, сек.	8,6	9,0	9,6	9,5	10,0	10,2
3	Бег 100м, сек.	14,2	14,6	15,3	16,5	17,2	18,2
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,25	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	4,00	4,30	4,10	4,30	5,30
6	Бег 3000м, мин. – юноши 2000м, мин. – девушки	14,00	15,30	16,30	10,20	11,15	12,10
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
9	Прыжок в длину с места (см)	220	200	180	180	170	155
10	Прыжок в длину с разбега (см)	400	360	320	370	320	290
11	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	135	125	110	120	110	135
12	Подтягивание: (кол-во раз) на высокой перекладине низкой перекладине 90 см	12	10	7	19	17	15
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	60	50	75	70	60
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
15	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	45	40	35
16	Наклоны вперед из положения, сидя, см	14	12	7	22	18	13
17	Метание теннисного мяча на дальность, м	45	40	35	28	25	22
18	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	32	28	24	18	15	12

Содержание учебного предмета для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	В процессе уроков	<i>Адаптация организма и здоровье человека.</i> Подбирают и анализируют необходимый материал для презентации, доклада, выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета по темам: — Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека; — Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма; — Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. <i>Здоровый образ жизни современного человека:</i> — здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья; — рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни; — занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек; — личная гигиена как компонент здорового образа жизни; — роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма; — банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека.
1.2	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.	В процессе уроков	Подбирают и анализируют необходимый материал для презентации, доклада, выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета. <i>Физическая культура и профессиональная деятельность человека:</i> — знакомятся с понятием «прикладно - ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации; — обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально - прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального

	Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.		образования; — рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии; — рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально - прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. <i>Определение индивидуального расхода энергии:</i> — разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии; — рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат; — рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности. <i>Физическая культура и продолжительность жизни человека:</i> — Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды; — Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека; — Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; — анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам; — делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.
1.3	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах,	В процессе уроков	Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников. <i>Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом:</i> — знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; — обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; — обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. <i>Оказание первой помощи при ушибах:</i> — знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах; — разучивают и тренируются в выполнении

	вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.		необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга. <i>Оказание первой помощи при вывихах и переломах:</i> — знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах; — разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти. <i>Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах:</i> — знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах; — разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	<i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.</i> Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	В процессе уроков	Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников. <i>Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни:</i> — знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами; — знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения; — разучивают тексточки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности; — знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения; — разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают. <i>Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой:</i> — знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями. <i>Организация и проведение банных процедур:</i> — знакомятся с информацией учителя об

			оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни; — делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и половов, гигиенических требованиях к помещению; — знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению; — анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность.
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	В процессе уроков	Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников. <i>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО:</i> — знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям); — знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания; — знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты; — составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания; — обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО; — демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. <i>Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО:</i> — определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах по учебным четвертям; — знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массажа; — обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок; — проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры; — подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических

			качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле; — проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок; — демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности.
	Раздел 3. Физическое совершенствование.		
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников. <i>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний:</i> — разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку; — объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. <i>Упражнения для снижения массы тела:</i> — знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок; — знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями; — разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ; — разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. <i>Упражнения для профилактики целлюлита:</i> — знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики; — разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. <i>Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг):</i> — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение; — обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в

		содержание занятий кондиционной тренировкой. <i>Комплекс здоровья — упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг):</i> — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение; — обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья; — разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.
--	--	--

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры, знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; особенности бега на различной местности; правила оказания первой медицинской помощи при различных травмах; правила судейства соревнований по легкой атлетике.
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4x150м; 4x200 м; 2x300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний; совершенствование техники ранее разученных упражнений; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 2000 м – 3000 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
Бег	
Бег 30 м, 60 м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м. <i>Отработка старта</i> по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – техника бега по	Выполняют: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); стартовый разбег; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; совершенствование техники бега; техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском; над техникой преодоления препятствий в кроссе.	
Прыжки	
Прыжки в длину с места; с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами.	Выполняют: прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; прыжки в высоту; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча.	Выполняют метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Выполняют: правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; способы саморегуляции и самоконтроля; страховку и само страховку. Изучают олимпийское и физкультурно-массовое движение; спортивно - оздоровительные системы; способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физкультурой и спортом.
Общефизическая подготовка	
Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: строевые команды, упражнения, приемы; ранее изученные, общеразвивающие упражнения; комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комплексы на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
<i>Юноши:</i> длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед;	Выполняют: акробатические упражнения и комбинации из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость); прыжки через скакалку.

длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком). <i>Девушки:</i> кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	
Висы и упоры	
<i>Юноши:</i> подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине. <i>Девушки:</i> комбинации из ранее разученных упражнений; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Выполняют: комбинации из разученных элементов, страховку и само страховку.
Лазание	
По канату и шесту в 2 приема без помощи ног, лазание по канату и шесту на скорость	Выполняют: технику лазания по канату и шесту (по фазам движения и в полной координации).
Опорный прыжок	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	Выполняют: технику опорного прыжка разученными способами.
Атлетическая гимнастика	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	Выполняют: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии

в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий.	баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методикой самостоятельных занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Выполняют: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита, добрасывая мяч; выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности; анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности; знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях; организуют и проводят спортивно-массовые мероприятия с учащимися младших классов.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся
-------------------------------	-------------------------------------

	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки	4-5	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитацию подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); разучивают технику игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении); находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; закрепляют технику постановки блоков, атакующего удар (с места и в движении) в учебной и игровой деятельности; совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.

Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки	5-6	3	2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии футбола в России и за рубежом; о физической подготовке юного футболиста; об особенностях подготовки девушек в футболе; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов	Выполняют: различные приемы передвижения в

передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне; техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности: индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении; групповые действия в нападении и в защите: совершенствование скорости организации атак; командные действия в нападении и в защите: организация быстрого и постепенного нападения. Совершенствования согласованности действий в обороне. Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря; знакомятся и анализируют образцы техники: вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот в игровых и соревновательных условиях; разучивают технику вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после			

ведения мяча: девушки	3-5	2	1
5 остановок мяча одним из выученных способом: девушки	3-5	2	1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: девушки	3-6	2	1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (11 класс)

№ п/п	Категория учащихся	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,4	4,8	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Бег 60м, сек. – по выбору	8,4	8,8	9,5	9,4	9,8	10,0
3	Бег 100м, сек.	14,0	14,5	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,20	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	3,50	4,20	4,10	4,30	5,20
6	Бег 3000м, мин. - юноши 2000м, мин. – девушки,	13,50	15,00	16,00	10,00	11,10	12,20
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,5	8,9	8,4	9,2	9,5
9	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	180	170	160
10	Прыжок в длину с разбега (см)	420	380	330	380	330	420
11	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	140	130	115	125	115	140
12	Подтягивание: (кол-во раз) на высокой перекладине - юноши на низкой перекладине – девушки.	14	11	8	20	18	17
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	70	65	55	80	75	65
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
15	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	47	42	36
16	Наклоны вперед из положения, сидя, см	15	13	8	24	20	13
17	Метание теннисного мяча на дальность, м	50	44	38	28	25	22
18	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500	36	30	28	20	16	14

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО.

Личностные результаты.

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

— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

— готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

2. Патриотическое воспитание:

— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

3. Духовно-нравственное воспитание:

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

6. Трудовое воспитание:

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

5. Формирование культуры здоровья:

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

4. Экологическое воспитание:

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

10-11 класс

Предметные результаты

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

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

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

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
 - создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
 - оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
 - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
 - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
- Овладение универсальными коммуникативными действиями:

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		Модуль «Школьный урок»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Класс			
		10	11		
<i>Инвариантные модули</i>		102	102		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков		2,3,4,5,6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			2,3,4,5,6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Раздел 3. Физическое совершенствование.			2,3,4,5,6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.1	Модуль «Легкая атлетика»	32	32	2,3,6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.2	Модуль «Гимнастика»	18	18	2,3,6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.3	Модуль «спортивные игры»	52	52	2,3,6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.1	«Баскетбол»	20	20	2,3,6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.2	«Волейбол»	20	20	2,3,6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.3	«Футбол»	12	12	2,3,6	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого	102	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Методические материалы

<https://fk-i-s.ru/liter> - Книги по физической культуре и спорту

<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская электронная школа (РЭШ)

<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на «5»

<http://fizkulturnica.ru/> - Здоровый образ жизни

<https://eor-np.ru/taxonomy/term/114> - электронные образовательные ресурсы по физкультуре

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт «ФизкультУра»

<https://fizcultura.ucoz.ru/> - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры

<https://www.uchportal.ru/load/100> - Учительский портал. Методические разработки по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/> - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)

https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры.

<https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> - Базовые виды спорта

<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы

https://edsoo.ru/Metodicheskie_posobiya_i_v.htm - учебные пособия

Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:

https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura

<https://testedu.ru/test/fizkultura/>

<https://videouroki.net/tests/fizkultura/>