

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края

Государственное казенное учреждение  
специальная средняя общеобразовательная школа № 3  
города Армавира Краснодарского края  
(полное наименование образовательного учреждения)



Утверждено  
решением педсовета  
протокол № 1 от « 30 » 08 20 22 г.  
Председатель педсовета  
Бабаянц С. В.  
подпись руководителя ОУ Ф. И. О

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (классы): среднее общее образование, 10 – 12 классы  
(основное общее, среднее общее образование, с указанием классов)

Количество часов: 204

Учитель: Андреев Игорь Константинович

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (2-го поколения)(далее ФГОС СОО - 2012), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712 и на основе авторской рабочей программы Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2019 г

(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/программы, издательство, год издания)

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС СОО - 2012 и на основе авторской рабочей программы Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2019 г.

Программа соответствует (темы, часы) авторской рабочей программе Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019 год и учебнику: Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. - М.: Просвещение 2019 г. В ней конкретизируется содержание предметных тем образовательного стандарта, дается распределение часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, уровня подготовки учащихся-осужденных.

В соответствии с учебным планом ГКУ ССОШ № 3 города Армавира Краснодарского края на предмет "Физическая культура" в 10-12 классах отводится – 204 часа в 10,11,12 классах по 2 часа в неделю (34 учебных недели в учебном году).

По классам часы распределены следующим образом: 10 кл.– 68 часов; 11 кл.– 68 часов; 12 кл.– 68 часов.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания 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.

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают ос-

новые способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе **«Тематическое планирование»** отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта учитывалась региональная специфика Краснодарского края, освоение раздела "Лыжные гонки", а так же тему "Плавание", в связи с отсутствием материально-технической базы, рекомендуется оставить учащимся на освоение в форме самообразования.

Разработчиком рабочей программы при составлении календарно-тематического планирования и в содержании данной программы, за основу взято примерное тематическое планирование авторской рабочей программы К Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2019 г., так как оно более подробно описывает содержание предмета по разделам, темам и соответствует учебникам по Физической культуре 10-11 классов.

Особенностью преподавания предмета "Физическая культура" в 10-12 классах являются возрастные особенности учащихся школы, большие пробелы в теоретических знаниях предмета "Физическая культура", дидактическая запущенность, психологическая дезадаптированность, отсутствие мотивации к изучению предмета. В исправительном учреждении не предусмотрен спортивный зал как инженерно-техническое сооружение на режимной территории, поэтому запланированные Учебным планом ГКУ ССОШ № 3 города Армавира Краснодарского края

занятия физической культуры предполагается вести теоретически с использованием учебно-методических, интерактивных и наглядных пособий.

Выполнение домашних заданий рабочей программой не предусматривается в связи с отсутствием возможности их выполнения осужденными в местах проживания (бараках), поэтому закрепление пройденного материала осуществляется на уроках под руководством учителя.

Руководствуясь Концепцией преподавания учебного предмета "Физическая культура" в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года провозглашены основные цели и задачи.

Целью Концепции преподавания Физической культуры в образовательных организациях является: создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета и повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях.

Задачи Концепции:

- модернизировать содержание учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;
- совершенствовать учебно-методическое обеспечение и материально-техническое оснащение учебного предмета;
- обеспечить условия для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития и физической подготовленности;
- расширить базу информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;
- развивать кадровый потенциал в сфере физической культуры;
- повысить у обучающихся мотивацию к освоению учебного предмета - физическая культура.

Рабочая программа учитывает концепцию преподавания учебного предмета «Физическая культура» от 24.12.2018 года, дает возможность всестороннего рассмотрения ее учащимися, с учетом специфики образовательной деятельности в условиях исправительного учреждения.

В соответствии со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р; Приказом Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года № 712 О внесении изменений в ФГОС общего образования; примерной программой воспитания одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02 июня 2020 г. № 2/20; письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования» в рабочую программу и календарно-тематические планирования внесены основные направления воспитательной деятельности ГКУ ССОШ № 3 города Армавира

Краснодарского края с учетом воспитательной работы проводимой администрацией УИС.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организаций, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Рабочая программа по физической культуре 10-12 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (2-го поколения), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712 и применяется до введения Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (3-го поколения), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Результатом освоения учебного предмета "Физическая культура" является достижение обучающимися уровня функциональной грамотности, соответствующего стандартам средней школы.

**Личностными результатами в обучении являются:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

□ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

□ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

□ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

□ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

**Метапредметными результатами являются:**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*



- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### 3. Содержание учебного предмета, курса

#### Знания о физической культуре

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

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

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

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

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

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

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

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

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

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обливание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 5-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

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

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и

др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, ежовых, скоростных и координационных способностей).

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

### **Прикладная физкультурная деятельность**

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

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

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

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

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

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

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

#### **Физическое совершенствование**

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

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

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

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

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

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

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

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
10 класс (68 часов)**

№ урока/занятия	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Материально-техническое оснащение (оборудование)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности приложения № 1
	<b>1.1 Легкая атлетика.</b>	<b>15</b>			
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Учебник по Физической культуре - 10 класс В.И. Лях Просвещение 2020г. фильмы-правовые основы физической культуры и спорта легкая атлетика-10кл. презентации на темы: Виды легкой атлетики. Прыжковые виды Метательные виды.	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	1.2
2	Эстафетный бег	1		1.7	
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>2</b>			
3	Прыжки и многоскоки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	2.4
4	Прыжки и многоскоки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, Продолжение прыжка в высоту с разбега выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	3.1
	<b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</b>	<b>1</b>			
5	Контрольное упражнение. Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, Продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических	3.4	

				способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	
	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>	<b>1</b>			
6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» ГТО».	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	4.6
	<b>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b>	<b>3</b>			
7	Юноши: метание мяча 150гр. С 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150гр с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м	1		Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	6.1
8	Метание гранаты юноши:500-700гр. С места на дальность с колена, лежа и др..	1			6.3
9	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками	1			7.1
	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>2</b>			
10	Бег с преодолением препятствий и на местности.	1		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	8.1
11	Варианты челночного бега. Бег на результат	1			8.2
	<b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>2</b>			
12	Бег в равномерном и переменном темпе - до 20-25 мин, Эстафеты.	1		Используют данные упражнения для развития выносливости	1.4
13	Бег на 3000 м. (мальчики)	1			4.5
	<b>Развитие выносливости</b>	<b>2</b>			
14	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями..	1		Используют данные упражнения для развития выносливости	6.4
15	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с	1			6.5

	препятствиями.				
	<b>1.2 Волейбол</b>	<b>11</b>			
	<b><i>Совершенствование техникой передвижений</i></b>	<b>1</b>			
16	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Правила соревнований по волейболу.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	2.2
	<b><i>Совершенствование техники приема и передачи мяча</i></b>	<b>1</b>			
17	Варианты техники приема и передачи мяча	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники	3.1
	<b><i>Совершенствование техники подач мяча</i></b>	<b>1</b>			
18	Варианты подач мяча.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники	3.3
	<b><i>Совершенствование техники нападающего удара</i></b>	<b>1</b>			
19	Варианты нападающего удара через сетку	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники	4.6
	<b><i>Совершенствование техники защитных действий</i></b>	<b>2</b>			
20	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем, страховка)	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	1.2
21	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем, страховка)	1			1.2
	<b><i>Совершенствование тактики игры</i></b>	<b>1</b>			
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2.2
	<b><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей .</i></b>	<b>3</b>			
23	Игра по упрощенным правилам волейбола	1		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,	3.1
24	Игра по упрощенным правилам волейбола	1			3.3
25	Игра по упрощенным правилам волейбола	1			3.4
	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>11</b>			
	<b><i>Совершенствование строевых упражнений</i></b>	<b>1</b>			
26	Инструктаж техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты кругом, в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1		Чётко выполняют строевые упражнения	5.2



	<b>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</b>	<b>3</b>			
27	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90 см; стойка на руках с помощью освоенных элементов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	6.3
28	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высотой 150-189см.	1		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	7.1
29	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью.	1			7.3
	<b>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</b>	<b>2</b>			
30	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс	1		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	8.2
31	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс и 120-125 см 11 класс.	1		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	6.2
	<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>	<b>2</b>			
32	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусьях, угол в упоре и др.	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	4.5
33	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусьях, угол в упоре и др.	1			5.1
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>	<b>3</b>			
34	Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.	1		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6.5
35	Юноши: лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	1.2
36	Юноши: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивны-	1		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают	1.7

	ми мячами			технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	
	<b><i>Развитие координационных способностей</i></b>	<b>2</b>			
37	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	2.4
38	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1			3.1
	<b>1.4 Баскетбол 12 часов.</b>	<b>12</b>			
	<b><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></b>	<b>1</b>			
39	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила соревнований по футболу баскетболу	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	4.2
	<b><i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i></b>	<b>2</b>			
40	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5.2
41	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника	1			1.2
	<b><i>Совершенствование техники ведения мяча</i></b>	<b>1</b>			
42	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1.2
	<b><i>Совершенствование техники бросков мяча</i></b>	<b>1</b>			
43	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий;	2.2
	<b><i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</i></b>	<b>1</b>			
44	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3.1

	<b><i>Совершенствование тактики игры .</i></b>	<b>1</b>			
45	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			3.4
	<b><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></b>	<b>1</b>			
46	Игра по правилам	1		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	4.6
	<b>1.5 Футбол.</b>	<b>4</b>			
	<b><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование ударов по мячу</i></b>	<b>1</b>			
47	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	6.3
	<b><i>Совершенствование техники ведения мяча</i></b>	<b>1</b>			
48	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	7.3
	<b><i>Совершенствование техники защитных действий, и тактики игры .</i></b>	<b>1</b>			
49	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват),	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	8.2
	<b><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></b>	<b>1</b>			
50	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Правила соревнований по футболу (мини-футболу)	1		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	1.4
	<b>1.1 Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>			
	<b><i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i></b>	<b>2</b>			

51	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	6.4
52	Стартовый разгон Эстафетный бег.	1			6.5
	<b>Развитие координационных способностей .</b>	<b>2</b>			
53	Бег с преодолением препятствий и на местности.	1		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	1.7
54	Варианты челночного бега. Бег на результат.	1			2.2
	<b>Совершенствование техники длительного бега.</b>	<b>2</b>			
55	Бег на 3000 м. (мальчики).	1		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	3.1
56	Бег на 3000 м. (мальчики).	1			2.2
	<b>Развитие выносливости .</b>	<b>2</b>			
57	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.	1		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	4.2
58	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.	1			4.6
	<b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега .</b>	<b>2</b>			
59	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	1.2
60	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.	1			1.2
	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега .</b>	<b>2</b>			
61	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической	2.2
62	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У	1			2.4

				нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
	<b>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</b>	<b>2</b>			
63	Юноши: метание мяча 150гр. С 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. и в коридор 10м	1		Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	3.3
64	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками из различных исходных положений, с места 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. дальность и заданное расстояние К.У.	1			3.4
	<b>Элементы единоборств.</b>	<b>4</b>			
	<b>Освоение техники владения приемами.</b>	<b>2</b>			
65	Приемы самообороны. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)	1		Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	5.2
66	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1			6.1
	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>1</b>			
67	Подвижная игра «Сила и ловкость»	1		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	7.1
	<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>1</b>			
68	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации	8.1

## 11 класс (68 часов)

№ урока/занятия	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Материально-техническое оснащение (оборудование)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности приложение № 1
	<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>	<b>8</b>			
1	Правовые основы физической культуры и спорта	1	Учебник по Физической культуре - 11класс	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»,»	1.2
2	Понятие о физической культуре личности	1	В.И. Лях Просвещение 2020г. фильмы- правовые основы физической культуры и спорта	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	1.7
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1	легкая атлетика- 11кл.	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений,	
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	презентации на темы: Виды легкой атлетики. Прыжковые виды.	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	2.4
5	Адаптивная физическая культура	1	Метательные виды.	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр	3.1
6	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1		Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка	3.2
7	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1		Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют	3.4

				ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады	
8	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1		Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников 10-11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности	
	<b>1.1 Легкая атлетика 10 (часов).</b>	<b>10</b>			
9	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	1		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	6.1
	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<b>1</b>			
10	Прыжки и многоскоки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	7.1
	<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</i>	<b>1</b>			
11	Контрольное упражнение. Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, Продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	8.1
	<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</i>	<b>1</b>			
12	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила без-	8.2

				опасности	
	<b>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b>	<b>3</b>			
13	Юноши: метание мяча 150гр. С 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150гр с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м	1		Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	4.5
14	Метание гранаты юноши:500-700гр. С места на дальность с колена, лежа и др..	1			4.6
15	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками	1			6.4
	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>2</b>			
16	Бег с преодолением препятствий и на местности.	1		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	6.5
17	Варианты челночного бега. Бег на результат	1			6.6
	<b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>1</b>			
18	Бег в равномерном и переменном темпе - до 20-25 мин, Эстафеты.	1		Используют данные упражнения для развития выносливости	2.2
	<b>1.2 Волейбол</b>	<b>11</b>			
	<b>Совершенствование техникой передвижений</b>	<b>1</b>			
19	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Правила соревнований по волейболу.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	3.3
	<b>Совершенствование техники приема и передачи мяча</b>	<b>1</b>			
20	Варианты техники приема и передачи мяча	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники	4.6
	<b>Совершенствование техники подачи мяча</b>	<b>1</b>			
21	Варианты подачи мяча.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники	1.2
	<b>Совершенствование техники нападающего удара</b>	<b>1</b>			
22	Варианты нападающего удара через сетку	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники	1.3



	<b><i>Совершенствование техники защитных действий</i></b>	<b>2</b>			
23	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем, страховка)	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	2.2
24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем, страховка)	1			3.1
	<b><i>Совершенствование тактики игры</i></b>	<b>1</b>			
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защите	1		Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3.4
	<b><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></b>	<b>3</b>			
26	Игра по упрощенным правилам волейбола	1		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	3.3
27	Игра по упрощенным правилам волейбола	1			5.2
28	Игра по упрощенным правилам волейбола	1			6.3
	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>11</b>			
	<b><i>Совершенствование строевых упражнений –</i></b>	<b>1</b>			
29	Инструктаж техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты кругом, в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1		Чётко выполняют строевые упражнения	7.3
	<b><i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</i></b>	<b>3</b>			
30	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью освоенных элементов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	8.2
31	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высотой 150-189см.	1		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	6.2
32	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью.	1			6.3
	<b><i>Освоение и совершенствование опорных прыжков</i></b>	<b>2</b>			

33	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс	1		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	5.1
34	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс и 120-125 см 11 класс.	1		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	4.5
	<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>	<b>2</b>			
35	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусьях, угол в упоре и др.	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	1.2
36	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусьях, угол в упоре и др.	1			1.7
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<b>3</b>			
37	Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.	1		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	2.4
38	Юноши: лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	3.1
39	Юноши: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	1		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	3.4
	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>2</b>			
40	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	4.2
41	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1			4.4
	<b>1.4 Баскетбол</b>	<b>12</b>			
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>1</b>			
	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их	5.2

	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила соревнований по футболу баскетболу			устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
	<b><i>Совершенствование ловли и передач мяча</i></b>	<b>2</b>			
43	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1.3
44	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2.2
	<b><i>Совершенствование техники ведения мяча</i></b>	<b>1</b>			
45	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3.1
	<b><i>Совершенствование техники бросков мяча ч.</i></b>	<b>1</b>			
46	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий	3.4
	<b><i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</i></b>	<b>1</b>			
47	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	4.6
	<b><i>Совершенствование тактики игры</i></b>	<b>1</b>			
48	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
	<b><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></b>	<b>1</b>			
49	Игра по правилам	1		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	6.3
	<b>1.5 Футбол</b>	<b>4</b>			<b>7.3</b>
	<b><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование ударов по мячу</i></b>	<b>1</b>			
50	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их	8.2

	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу			устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
	<b><i>Совершенствование техники ведения мяча</i></b>	<b>1</b>			
51	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1.4
	<b><i>Совершенствование техники защитных действий, и тактики игры</i></b>	<b>1</b>			
52	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват),	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1.5
	<b><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></b>	<b>1</b>			
53	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Правила соревнований по футболу (мини-футболу)	1		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	6.5
	<b>1.1 Легкая атлетика</b>	<b>14</b>			
	<b><i>Совершенствование техники спринтерского бега</i></b>	<b>2</b>			
54	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2.2
55	Стартовый разгон Эстафетный бег.	1			1.7
	<b><i>Развитие координационных способностей .</i></b>	<b>2</b>			3.1
56	Бег с преодолением препятствий и на местности.	1		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	2.2
57	Варианты челночного бега. Бег на результат.	1			3.1
	<b><i>Совершенствование техники длительного бега</i></b>	<b>2</b>			
58	Бег на 3000 м. (мальчики).	1		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют ре-	4.6

59	Бег на 3000 м. (мальчики).	1		зультаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	4.7
	<b>Развитие выносливости</b>	<b>2</b>			
60	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.	1		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	1.2
61	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.	1		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1.3
	<b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>	<b>2</b>			2.2
62	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	2.4
63	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	2.2
	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега .</b>	<b>2</b>			3.3
64	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	3.4
65	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У	1		правила безопасности	
	<b>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b>	<b>1</b>			
66	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками из различных исходных положений, с места 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. дальность и заданное расстояние К.У.	1			5.2
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>2</b>			6.1
	<b>Освоение техники владения приемами</b>	<b>2</b>			

67	Приемы самостраховки. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)	1		Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	7.1
68	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1			7.2

## 12 класс (68 часов)

№ урока/занятия	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Материально-техническое оснащение (оборудование)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности приложение № 1
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>		<b>10</b>			
1	Правовые основы физической культуры и спорта	1	Учебник по Физической культуре- 11класс В.И. Лях	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»	4.2
2	Понятие о физической культуре личности	1	Просвещение 2020г. фильмы- правовые основы физической культуры и спорта.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	4.4
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1		Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений,	1.3
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	2.2
5	Основные формы и виды физических упражнений	1		Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества	5.2

6	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	1		Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения;	5.3
7	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1		Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	1.3
8	Основы организации двигательного режима	1		Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	2.2
9	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1		Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему	3.4
10	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1		Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады	3.1
	<b>1.1 Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			
11	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	1		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	3.4
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>1</b>			
12	Прыжки и многоскоки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	2.2
	<b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</b>	<b>1</b>			
13	Контрольное упражнение. Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, Продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое-	5.1



				ния и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	
	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</b>	<b>1</b>			
14	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	7.3
	<b>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</b>	<b>3</b>			
15	Юноши: метание мяча 150гр. С 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150гр с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м	1		Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	8.2
16	Метание гранаты юноши:500-700гр. С места на дальность с колена, лежа и др..	1			5.1
17	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками	1			1.4
	<b>Развитие координационных способностей.</b>	<b>2</b>			
18	Бег с преодолением препятствий и на местности.	1		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	1.5
19	Варианты челночного бега. Бег на результат	1			5.1
	<b>Совершенствование техники длительного бега.</b>	<b>2</b>			6.5
20	Бег в равномерном и переменном темпе - до 20-25 мин, Эстафеты.	1		Используют данные упражнения для развития выносливости	6.6
	<b>1.2 Волейбол.</b>	<b>11</b>			

	<b>Совершенствование техникой передвижений.</b>	<b>2</b>			2.2
21	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Правила соревнований по волейболу.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	1.7
	<b>Совершенствование техники приема и передачи мяча</b>	<b>1</b>			
22	Варианты техники приема и передачи мяча	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники	2.2
	<b>Совершенствование техники подач мяча</b>	<b>1</b>			
23	Варианты подач мяча.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники	3.3
	<b>Совершенствование техники нападающего удара</b>	<b>1</b>			
24	Варианты нападающего удара через сетку	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники	4.7
	<b>Совершенствование техники защитных действий .</b>	<b>2</b>			
25	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем, страховка)	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила	1.2
26	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем, страховка)	1			1.3
	<b>Совершенствование тактики игры</b>	<b>1</b>			
27	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защите	1		Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2.4
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>3</b>			
28	Игра по упрощенным правилам волейбола	1		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры.	3.3
29	Игра по упрощенным правилам волейбола	1			3.4
30	Игра по упрощенным правилам волейбола	1			2.5
	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>11</b>			
	<b>Совершенствование строевых упражнений</b>	<b>1</b>			5.2
31	Инструктаж техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты кругом, в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1		Чётко выполняют строевые упражнения	6.1
	<b>Освоение и совершенствование акробатиче-</b>	<b>3</b>			

	<i>ских упражнений</i>				
32	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью. освоенных элементов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	1		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	7.1
33	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высотой 150-189см.	1		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	7.2
34	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью.	1			4.2
	<b><i>Освоение и совершенствование опорных прыжков</i></b>	<b>2</b>			
35	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс	1		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	1.3
36	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс и 120-125 см 11 класс.	1		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	2.2
	<b><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></b>	<b>2</b>			
37	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусьях, угол в упоре и др.	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	5.2
38	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусьях, угол в упоре и др.	1			1.3
	<b><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости .</i></b>	<b>3</b>			
39	Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.	1		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	3.4
40	Юноши: лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	3.1
41	Юноши: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	1		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают	3.2

				технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	
	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>2</b>			3.4
42	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	2.2
43	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1			4.6
	<b>1.4 Баскетбол</b>	<b>12</b>			
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	<b>1</b>			
44	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила соревнований по футболу баскетболу	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5.1
	<b>Совершенствование ловли и передач мяча.</b>	<b>2</b>			6.3
45	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	7.3
46	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника	1			6.3
	<b>Совершенствование техники ведения мяча.</b>	<b>1</b>			
47	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	5.1
	<b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	<b>1</b>			
48	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий;	1.4
	<b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>	<b>1</b>			
49	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	5.1

				совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
	<b>Совершенствование тактики игры.</b>	<b>1</b>			
50	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			6.5
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>1</b>			
51	Игра по правилам	1		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	2.2
	<b>1.5 Футбол</b>	<b>4</b>			
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование ударов по мячу</b>	<b>1</b>			3.1
52	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2.2
	<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>1</b>			
53	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	3.1
	<b>Совершенствование техники защитных действий, и тактики игры</b>	<b>1</b>			
54	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват),	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	4.7
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>1</b>			
55	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Правила соревнований по футболу (мини-футболу)	1		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	1.2
	<b>1.1 Легкая атлетик</b>	<b>14</b>			

	<b>Совершенствование техники спринтерского бега</b>	<b>2</b>			
56	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2.4
57	Стартовый разгон Эстафетный бег.	1			2.2
	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>2</b>			
58	Бег с преодолением препятствий и на местности.	1		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	3.4
59	Варианты челночного бега. Бег на результат.	1			3.3
	<b>Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>2</b>			
60	Бег на 3000 м. (мальчики).	1		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	5.2
61	Бег на 3000 м. (мальчики).	1			6.1
	<b>Развитие выносливости</b>	<b>2</b>			
62	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.	1		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	7.1
63	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.	1			7.2
	<b>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>	<b>2</b>			
64	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	4.4
65	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.	1			1.3
	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега .</b>	<b>2</b>			

66	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У	1		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	5.2
67	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У	1			2.2
	<b><i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</i></b>	<b>1</b>			
68	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками из различных исходных положений, с места 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. дальность и заданное расстояние К.У.	1			2.4

#### ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

### Основные направления воспитательной деятельности ГКУ ССОШ № 3 города Армавира Краснодарского края

#### 1. Гражданское воспитание включает:

- 1.1. создание условий для воспитания у обучающихся активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- 1.2. развитие культуры межнационального общения;
- 1.3. формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- 1.4. воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- 1.5. развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- 1.6. развитие ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- 1.7. формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 1.8. разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации обучающихся.

#### 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

- 2.1. создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;

- 2.2. формирование у обучающихся патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания обучающихся, в том числе военно-патриотического воспитания;
  - 2.3. повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
  - 2.4. развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
  - 2.5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.
3. **Духовное и нравственное воспитание** обучающихся на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:
- 3.1. Развития у обучающихся нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
  - 3.2. формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
  - 3.3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
  - 3.4. расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания обучающихся, в том числе традиционными религиозными общинами;
  - 3.5. содействия формированию у обучающихся позитивных жизненных ориентиров и планов;
  - 3.6. оказания помощи обучающимся в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
4. **Приобщение обучающихся к культурному наследию** предполагает:
- 4.1. эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
  - 4.2. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
  - 4.3. приобщение обучающихся к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
  - 4.4. ознакомление с произведениями искусства и культуры, проведение культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей, этнических культурных традиций и народного творчества;
  - 4.5. использование художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие обучающихся;
  - 4.6. повышение роли школьной библиотеки в приобщении обучающихся к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий.



5. **Популяризация научных знаний** среди обучающихся подразумевает:
  - 5.1. содействие повышению привлекательности науки, поддержку научно-технического творчества обучающихся;
  - 5.2. создание условий для получения обучающимися достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности в научных познаниях об устройстве мира и общества.
6. **Физическое воспитание и формирование культуры здоровья** включает:
  - 6.1. формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
  - 6.2. формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
  - 6.3. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
  - 6.4. использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
  - 6.5. содействие проведению общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них обучающихся.
7. **Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение** реализуется посредством:
  - 7.1. воспитания у обучающихся уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
  - 7.2. формирования у обучающихся умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;
  - 7.3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
  - 7.4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения обучающихся к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
8. **Экологическое воспитание** включает:
  - 8.1. развитие у обучающихся экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
  - 8.2. воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.


## 5. Учебно-методический комплект

### Используемая литература

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. - М.: Просвещение 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Честников О. Ю

подпись

Ф. И. О.

"30" 08 2022 года