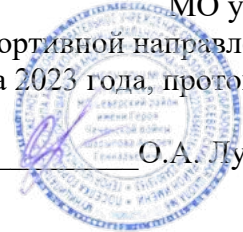


Краснодарский край, Северский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 6  
посёлка городского типа Афипского муниципального образования  
Северский район имени  
Героя Чеченской войны Шарыпова Андрея Геннадьевича

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МО учителей  
оборонно-спортивной направленности  
от 29 августа 2023 года, протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ О.А. Луценко



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения полное общее образование 10-11 класс

Количество часов: 204 уровень: базовый.

Учитель Боровикова Наталья Владимировна

**Программа разработана в соответствии** федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; **на основе программы** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021г..

в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576) ФГОС основного общего образования;

с учётом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 6, утверждённой педагогическим советом МБОУ СОШ № 6 (протокол от 29.08.2023 г. № 1

УМК: В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021.

## Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура"

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

**1.1 В области гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей,** уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр, историческому и научному наследию, понимания значения **физическая культура.**

### 1.2. В области патриотического воспитания

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

### 1.3. В области популяризации научных знаний среди детей:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

### 1.4. В области духовного и нравственного воспитания детей:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### 1.5. В области трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

### 1.6. В области эстетического воспитания:

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

### 1.7. В области популяризации научных знаний среди детей:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

### 1.8. В области физического воспитания и формирование культуры здоровья:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

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

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

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

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- ответственное отношение к порученному делу.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений человека, постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

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

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

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

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

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

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

*Выпускник научится:*

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

### **1.1 Основы знаний о физической культуре.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая

атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

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

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

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

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

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

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. 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.

## **1.2 Спортивные игры ( 26 часов ).**

**Баскетбол.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **Футбол. (3 часа)**

Правила по футболу. Техника передвижения футболистов. Техника ударов по мячу. Техника ведения мяча в футболе. Игра в футбол. Техника удара мячом по воротам. Игра в футбол.

**Углубление знаний о спортивных играх.** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

## **1.3 Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

На совершенствование строевых упражнений: пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: с набивными мячами (весом до 2 кг), гантелями (до 3 кг).

На освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор махом одной, толчком другой; вис согнувшись - прогнувшись; подъем в упор на верхнюю жердь. На освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 110-115 см

На освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие на высоте до 50 см; стойка на лопатках; кувырок назад. Переворот боком ноги врозь, прыжки в высоту 120-130 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

#### **1.4 Легкая атлетика (26 часов)**

Основная направленность: на совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 метров; стартовый разгон; бег на результат на 100 метров; эстафетный бег. На совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 15 - 20 минут; бег на 3000 метров.

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание малого мяча 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 метров; в вертикальную и горизонтальную цель (1 x 1 м) с расстояния до 15 - 20 метров.

Метание гранаты 500 гр. с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед - вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие выносливости: длительный бег до 20 минут.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п., в цель и на дальность обеими руками.

### 1.5 Кроссовая подготовка ( 23 часов).

Техника безопасности на занятиях кроссом. Правила соревнований. Равномерный бег в медленном темпе 10 минут. Техника бега длинные дистанции. Бег по пересеченной местности 2-2,5 км, с преодолением препятствий. Понятие общей выносливости. Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег 10-12 минут. Техника бега в гору. Бег в среднем темпе, бег в гору, сбегание с горы. Техника бега по ступенькам. Равномерный бег в среднем темпе 15-20 минут. Бег по ступенькам вверх, вниз.

### 1.6 Элементы единоборств (9 часов).

Применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей.

### Комплекс ГТО 5 ступень - нормы ГТО 16-17 лет.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	6	8	13	7	9	16



	скамье (ниже уровня скамьи-см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	01.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

## 11 класс

### 1.1 Основы знаний о физической культуре. (в процессе уроков).

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей

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

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### 1.2. Спортивные игры 26 часов

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

#### Баскетбол.18 часов

Правила игры баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила игры баскетбол. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Техника ведения мяча. Инструктаж по технике безопасности. Техника бросков мяча.

Совершенствование техники защитных действий. Техника перемещения, владения мячом.

Развитие кондиционных и координационных способностей.

Совершенствование тактики игры. Игра в баскетбол.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Волейбол 5 часов.**

Техника безопасности. Совершенствование стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Совершенствование стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.

### **Футбол. (3 часа)**

Правила по футболу. Техника передвижения футболистов. Техника ударов по мячу. Техника ведения мяча в футболе. Игра в футбол. Техника удара мячом по воротам. Игра в футбол.

**Углубление знаний о спортивных играх.** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

### **1.3. Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

История гимнастики. Правила техники безопасности. Перестроение из колонны по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение опорных прыжков. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойка на голове и руках, колесо: длинный кувырок с помощью. Развитие гибкости, силовые упражнения, стретчинг, полушпагат. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической скамейкой. Совершенствование опорных прыжков. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

### **1.4 Легкая атлетика. 26 часов**

В 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

Спринтерский бег. Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности. Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности. Техника бега на короткие дистанции. (30 м., 200 м)

Техника прыжков в длину с места. Совершенствование техники длительного бега. (дистанция 2 км (д), 3 км (ю)). Техника метания теннисного мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель. Развитие выносливости. 6-и минутный бег. Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность с разбега 4-5 бросковых шагов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с метанием в цель. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Техника прыжков в

длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие координационных способностей. Техника стартового разгона, бег по дистанции.

**В связи с климатическими условиями Краснодарского края тема «Лыжные гонки» заменена на тему «Кроссовая подготовка». Резервного времени не предусмотрено.**

#### **1.5. Кроссовая подготовка. 23 часа.**

Техника безопасности на занятиях кроссом. Бег в равномерном темпе до 20 мин.

Техника бега длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 20 мин.

Понятие общей выносливости. Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег 15 мин. с преодолением горизонтальных препятствий.

Бег в равномерном темпе 15 мин. с преодолением вертикальных препятствий.

Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Аутогенная тренировка.

Приемы саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег 15 мин. с преодолением горизонтальных препятствий.

Бег 15 мин. с преодолением вертикальных препятствий.

### 3. Тематическое планирование

#### 10 класс

Раздел	Содержание Темы.	Кол-во час.	Универсальные учебные действия (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>				
	Кросс 600 м, прыжки в длину с разбега. Т.Б.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Соблюдать правила безопасности. Совершенствовать двигательные способности.	2,3,4
	Кросс 600 м, прыжки в длину.	1		2,3,4
	Кросс 700м, прыжки в длину с разбега, футбол.	1		2,3,4
	Кросс 700м, прыжки в длину с разбега, игра в «стенку»	1		2,3,4
	Кросс 900м, прыжки в высоту с разбега.	1		2,3,4
	Кросс 900м, прыжки в высоту с 100м.	1		2,3,4
	Кросс 1000м, ускорения, бег 100м.	1		2,3,4
	Кросс 1000м, прыжки в высоту-зачет, бег 100м.	1		2,3,4
	Кросс 1500м, метание мяча в цель, 100м- зачет.	1		2,3,4
	Кросс 1500м, метание мяча в цель, челночный бег 5/ 10 м.	1		2,3,4
	Кросс 2000м, метание мяча -зачет, бег 5/10м, прыжки в длину с места.	1	2,3,4	
<b>Легкая атлетика Техника спринтерского бега 7 часов</b>				
	Прыжок в длину с места, челночный бег 5/10м-зачет.	1	Описывать технику передвижения на длинных дистанциях, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижение в разных скоростных режимах для развития физических качеств.	3,4,8
	Бег в медленном темпе, пенальти в футболе.	1		3,4,8
	Эстафета 4/60м, подъем корпуса -зачет.	1		3,4,8
	Эстафета 4/100м,	1		3,4,8
	Эстафета 4/100 м. Правила соревнований.	1		3,4,8
	Челночный бег 3 \ 10 м, игра футбол.	1		3,4,8

	Челночный бег 4 \ 10 м, игра футбол.	1	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на длинных дистанциях. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.	3,4,8
--	--------------------------------------	---	--	-------

### Метания (8 часов)

	Метание гранаты. Т.Б.	1	Описывать технику изучаемых приёмов метания, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	3,4,8
	Метание гранаты.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. приёмов и действий,	3,4,8
	Метание гранаты. Правила соревнований	1	соблюдать правила безопасности.	3,4,8
	Метание гранаты на дальность	1	Формировать основные моральные нормы, ценности; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе.	3,4,8
	Метание гранаты в цель	1	Устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом.	3,4,8
	Толкание ядра. Рекорды.	1	Формировать адекватную позитивную осознанную самооценку и самопринятие.	3,4,8
	Толкание ядра с места	1		3,4,8
	Толкание ядра	1		3,4,8

### Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения 6 часов

	Акробатика. Т.Б.	1	Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы.	2,3,4,5,
	Акробатика. Терминология.	1	Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	2,3,4,5
	Акробатика.	1	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1,2,3,4
	Акробатика, подтягивание-зачет.	1		1,2,3,4
	Акробатика, строевые упражнения .	1		1,2,3
	Акробатика, строевые упражнения с мячом	1		1,2,3

### Координационные способности. 12 часов

	Обучение технике опорного прыжка (конь).	1		3,4,8
	Висы и упоры.	1		3,4,8
	Упражнения с обручем и лентой.	1		3,4,8

Комбинация упражнений с обручем и лентой.	1	Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	3,4,8
Лазание по канату.	1		3,4,8
Лазание по канату, самостраховка.	1	Выполнять приемы, страховки и самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1,2,8
Комплекс упражнений с лентой (Д), гириями(М)	1		1,2,8
Упражнения с лентой (Д), гириями (М).	1		1,2,8
Упражнения на бревне (Д), перекладина (М).	1		1,2,8
Упражнения на бревне (Д), перекладина (М).	1		1,2,8
Строевые упражнения в движении	1		1,2,8
Строевые упражнения	1		1,2,8

**Спортивные игры Волейбол 5 часов**

Игра. Верхняя прямая подача.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, формирование основных моральных норм, ценностей. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	1,2,3,8
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	1		1,2,3,8
Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		1,2,8
Прямой нападающий удар. Работа в парах.	1		1,2,8
Комбинации из освоенных элементов .	1		1,2,8

**Баскетбол Техника защитных действий 6 часов**

Техника защитных действий в накрывании, перехвате мяча. Т/Б.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	1,2,3,8
Перехват мяча	1		1,2,3,8
Вырывание мяча	1		1,2,3,8
Вырывание и выбивание мяча	1		1,2,3,8
Перехват мяча. Терминология .	1		1,2,3,8
Перехват мяча.	1		1,2,3,8

**Техника владения мячом 6 часов**

	Нападение быстрым прорывом	1	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1,2,3,8
	Подбор мяча.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки,	1,2,3,8
	Подбор мяча и добивание.	1	контролировать её по частоте сердечных сокращений.	1,2,3,8
	Закрепление технике обманного финта.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	1,2,3,8
	Игра в защите	1	Соблюдать правила безопасности.	1,2,3,8
	Нападение быстрым прорывом.	1	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. В защите и нападении при игре баскетбол	1,2,3,8

### Техника бросков 6 часов

	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1,2,8
	Броски с дальних точек	1	броски мяча, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя	1,2,8
	Броски мяча в движении.	1	типичные ошибки. Организовывать совместные занятия баскетболом со	1,2,8
	Броски с сопротивлением.	1	сверстниками, осуществлять	1,2,8
	Совершенствование зонного прессинга.	1	судейство игры.	1,2,8
	Броски с разных точек	1		1,2,8

### Спортивные игры. Футбол 3 часа

	Эстафеты с футбольным мячом. Игра в футбол	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1,2,8
	Тактические действия защитника. Игра.	1	осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1,2,8
	Игра в футбол.	1	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	1,2,8

### Элементы Единоборств 9 часов

	Приемы борьбы лежа	1	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений,	1,2,3,8
	Разучивание захватов.	1	корректировать с учетом допущенных ошибок.	1,2,3,8
	Обучение технике растяжек.	1		1,2,3,8
	Силовые упражнения	1	Выполнять большой объем сложно координационных специально-	1,2,3,8
	Овладение приемами	1	подготовительных упражнений с использованием различных средств.	1,2,3,8
	Обучение технике сочетания приёмов.	1		1,2,3,8



	Единоборства в парах	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических	1,2,3,8
	Борьба в парах	1		1,2,3,8
	Приемы страховки	1		1,2,3,8
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>				
	Прыжок в длину с разбега. Т.Б.	1	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	1,2,3,8
	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1		1,2,3,8
	Прыжок в высоту «Перешагивание».	1		1,2,3,8
	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	1		1,2,3,8
	Метание гранаты с места.	1		1,2,3,8
	Метание гранаты.	1		1,2,3,8
	Низкий старт, бег 100 м.	1		1,2,3,8
	Эстафетный бег, 4 по 100 м.	1		1,2,3,8
	Челночный бег 5/10м.	1		1,2,3,8
	Метание гранаты на дальность	1		1,2,3,8
	Толкание ядра.	1		1,2,3,8
<b>Кроссовая подготовка 12 часов</b>				
	Длительный бег до 20 минут.	1	Описывать технику передвижения на длинных дистанциях, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на длинных дистанциях. Соблюдать правила безопасности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	5,6
	Бег по пересеченной местности	1		5,6
	Бег в среднем темпе с преодолением препятствий.	1		5,6
	6-ти минутный бег.	1		5,6
	Бег с изменением скорости.	1		5,6
	Бег с изменением направления.	1		5,6
	Бег с преодолением препятствий	1		5,6
	Бег с преодолением препятствий на местности	1		5,6
	Бег в медленном темпе.	1		5,6

	Кросс 1500 м	1	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим	5,6
	Кросс 2000 м	1		5,6
	Кросс 3000 м	1		5,6

### 11 класс

Раздел	Содержание Темы.	Кол-во час.	Универсальные учебные действия (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
--------	------------------	-------------	--------------------------------------	--

#### Легкая атлетика (7 часов)

	Кросс 800 м, прыжки в длину с разбега. Т.Б.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Соблюдать правила безопасности. Совершенствовать двигательные способности.	2,3,4
	Кросс 1000 м, прыжки в длину.	1		2,3,4
	Кросс 1000м, прыжки в длину с разбега, футбол.	1		2,3,4
	Кросс 800м, прыжки в длину с разбега, игра в «стенку»	1		2,3,4
	Кросс 1500м, прыжки в высоту с разбега.	1		2,3,4
	Кросс 900м, прыжки в высоту с 100м.	1		2,3,4
	Кросс 1000м, ускорения, бег 100м.	1		2,3,4
	Кросс 1000м, прыжки в высоту-зачет, бег 100м.	1		2,3,4
	Кросс 1500м, метание мяча в цель, 100м- зачет.	1		2,3,4
	Кросс 1500м, метание мяча в цель, челночный бег 5/ 10 м.	1		2,3,4
	Кросс 2000м, метание мяча -зачет, бег 5/10м, прыжки в длину с места.	1	2,3,4	

#### Легкая атлетика Техника спринтерского бега 7 часов

	Прыжок в длину с места, челночный бег 5/10м-зачет.	1	Описывать технику передвижения на длинных дистанциях, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	3,4,8
	Бег в медленном темпе, пенальти в футболе.	1		3,4,8
	Эстафета 4/60м, подъем корпуса -зачет.	1		3,4,8
	Эстафета 4/100м,	1		3,4,8

	Эстафета 4/100 м. Правила соревнований.	1	Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы.	3,4,8
	Челночный бег 3 \ 10 м, игра футбол.	1	Применять передвижение в разных скоростных режимах для развития физических качеств.	3,4,8
	Челночный бег 4 \ 10 м, игра футбол.	1	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на длинных дистанциях. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.	3,4,8

### Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)

	Метание гранаты. Т.Б.	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	3,4,8
	Метание гранаты.	1	Взаимодействовать со сверстниками	3,4,8
	Метание гранаты. Правила соревнований	1	в процессе совместного освоения техники. приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.	3,4,8
	Метание гранаты на дальность	1	Формировать основные моральные нормы, ценности; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе.	3,4,8
	Метание гранаты в цель	1	Устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом.	3,4,8
	Толкание ядра. Рекорды.	1	Формировать адекватную позитивную осознанную самооценку и самопринятие.	3,4,8
	Толкание ядра с места	1		3,4,8
	Толкание ядра	1		3,4,8

### Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения 6 часов

	Акробатика. Т.Б.	1	Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы.	2,3,4,5,
	Акробатика. Терминология.	1	Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	2,3,4,5
	Акробатика.	1	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1,2,3,4
	Акробатика, подтягивание-зачет.	1		1,2,3,4
	Акробатика, строевые упражнения .	1		1,2,3
	Акробатика, строевые упражнения с мячом	1		1,2,3

### Координационные способности. 12 часов

	Обучение технике опорного прыжка (конь).	1	Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Выполнять приемы, страховки и самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	3,4,8
	Висы и упоры.	1		3,4,8
	Упражнения с обручем и лентой.	1		3,4,8
	Комбинация упражнений с обручем и лентой.	1		3,4,8
	Лазание по канату.	1		3,4,8
	Лазание по канату, самостраховка.	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	1,2,8
	Комплекс упражнений с лентой (Д), гирями(М)	1		1,2,8
	Упражнения с лентой (Д), гирями (М).	1		1,2,8
	Упражнения на бревне (Д), перекладина (М).	1		1,2,8
	Упражнения на бревне (Д), перекладина (М).	1		1,2,8
	Строевые упражнения в движении	1		1,2,8
	Строевые упражнения	1		1,2,8
<b>Спортивные игры Волейбол 5 часов</b>				
	Игра. Верхняя прямая подача.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, формирование основных моральных норм, ценностей. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	1,2,3,8
	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	1		1,2,3,8
	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, формирование основных моральных норм, ценностей. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	1,2,8
	Прямой нападающий удар. Работа в парах.	1		1,2,8
	Комбинации из освоенных элементов .	1		1,2,8
<b>Баскетбол Техника защитных действий 6 часов</b>				
	Техника защитных действий в накрывании, перехвате мяча. Т/Б.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от	1,2,3,8
	Перехват мяча	1		1,2,3,8
	Вырывание мяча	1		1,2,3,8
	Вырывание и выбивание мяча			1,2,3,8

		1	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
	Перехват мяча. Терминология .	1	Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	1,2,3,8
	Перехват мяча.	1		1,2,3,8
<b>Техника владения мячом 6 часов</b>				
	Нападение быстрым прорывом	1	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1,2,3,8
	Подбор мяча.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.	1,2,3,8
	Подбор мяча и добивание.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	1,2,3,8
	Закрепление технике обманного финта.	1	Соблюдать правила безопасности.	1,2,3,8
	Игра в защите	1	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. В защите и нападении при игре баскетбол	1,2,3,8
	Нападение быстрым прорывом.	1		1,2,3,8
<b>Техника бросков 6 часов</b>				
	Штрафной бросок	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, броски мяча, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	1,2,8
	Броски с дальних точек	1		1,2,8
	Броски мяча в движении.	1		1,2,8
	Броски с сопротивлением.	1		1,2,8
	Совершенствование зонного прессинга.	1		1,2,8
	Броски с разных точек	1		1,2,8
<b>Спортивные игры. Футбол 3 часа</b>				
	Эстафеты с футбольным мячом. Игра в футбол	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1,2,8
	Тактические действия защитника. Игра.	1	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	1,2,8
	Игра в футбол.	1		1,2,8
<b>Элементы Единоборств 9 часов</b>				
	Приемы борьбы лежа	1	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	1,2,3,8
	Разучивание захватов.	1		1,2,3,8
	Обучение технике растяжек.	1		1,2,3,8

	Силовые упражнения	1	Выполнять большой объем сложно координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.  Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических	1,2,3,8
	Овладение приемами	1		1,2,3,8
	Обучение технике сочетания приёмов.	1		1,2,3,8
	Единоборства в парах	1		1,2,3,8
	Борьба в парах	1		1,2,3,8
	Приемы страховки	1		1,2,3,8

### Легкая атлетика 11 часов

	Прыжок в длину с разбега. Т.Б.	1	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	1,2,3,8
	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1		1,2,3,8
	Прыжок в высоту «Перешагивание».	1		1,2,3,8
	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	1		1,2,3,8
	Метание гранаты с места.	1		1,2,3,8
	Метание гранаты.	1		1,2,3,8
	Низкий старт, бег 100 м.	1		1,2,3,8
	Эстафетный бег, 4 по 100 м.	1		1,2,3,8
	Челночный бег 5/10м.	1		1,2,3,8
	Метание гранаты на дальность	1		1,2,3,8
	Толкание ядра.	1		1,2,3,8

### Кроссовая подготовка 12 часов

	Длительный бег до 20 минут.	1	Описывать технику передвижения на длинных дистанциях, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на длинных дистанциях. Соблюдать правила безопасности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК	5,6
	Бег по пересеченной местности	1		5,6
	Бег в среднем темпе с преодолением препятствий.	1		5,6
	6-ти минутный бег.	1		5,6
	Бег с изменением скорости.	1		5,6
	Бег с изменением направления.	1		5,6
	Бег с преодолением препятствий	1		5,6


	Бег с преодолением препятствий на местности	1	«ГТО» в соответствующей возрастной категории. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим	5,6
	Бег в медленном темпе.	1		5,6
	Кросс 1500 м	1		5,6
	Кросс 2000 м	1		5,6
	Кросс 3000 м	1		5,6

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения учителей  
оборонно-спортивной направленности,  
музыки, технологии, ИЗО МБОУ СОШ №6  
от 28 августа 2023 года № 1

 Аллаhverдова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 К.А.Ивлев.

29 августа 2023 года

