

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2  
«Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 133/1 от 1 09 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10-11 классы

базовый

(уровень освоения программы)


2021-2023(срок реализации)

**СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)**

Должность: учитель физической культуры  
Ф.И.О.: Карпова А.П.  
Науменко И.В.

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора:

 /Старкова Ю.В./

Дата: 25 08 2021 г.

**«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»**

Протокол № 1 от 24 08 2021 г.  
Руководитель ШМО:

 /Карпова А.П./

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

10 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li> <li>• готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>• эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>• соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять строевые приемы, построения и перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</li> <li>• описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений;</li> <li>• выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</li> <li>• измерять показатели развития физических качеств;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки);</li> <li>• выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши);</li> <li>• выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);</li> <li>• выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);</li> <li>• лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);</li> <li>• выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> <li>• освоение форм познавательной и личностной рефлексии.</li> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</li> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> <li>• осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией;</li> <li>• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• проводить приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс)</li> </ul>	<p>разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
2.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);</li> <li>• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления</li> <li>• выполнять бег с различной скоростью с высокого и низкого старта до 40 м, стартовый разгон.</li> <li>• выполнять прыжки с места, в длину с 13— 15 шагов разбега</li> <li>• выполнять метание различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) в цель и на дальность</li> <li>• описывать технику беговых упражнений.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)</li> <li>• моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости;</li> <li>• осуществлять самоконтроль при занятиях легкой атлетикой</li> <li>• изучать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.</li> <li>• дозировать нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</li> <li>• осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>• осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;</li> <li>• проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;</li> <li>• вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;</li> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> <li>• осознание важности физического развития;</li> <li>• осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</li> </ul>
3.	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> <li>сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</li> <li>принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;</li> <li>выполнять переход с одновременных ходов на попеременные.</li> <li>выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> <li>выполнять элементы тактики лыжных гонок: распределять силы, лидировать, обгонять, финишировать и др.</li> <li>проходить дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)</li> <li>выполнять технические элементы лыжных гонок: спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой»; торможение «плугом» и упором, преодоление подъемов и препятствий</li> <li>выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>измерять показатели развития физических качеств;</li> <li>проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов;</li> <li>проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;</li> <li>моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;</li> <li>осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</li> <li>выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</li> <li>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;</li> <li>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;</li> <li>проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;</li> <li>определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>осознание важности физического развития;</li> <li>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> <li>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</li> </ul>

4.	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</li> <li>• осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;</li> <li>• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;</li> <li>• выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</li> <li>• совершенствовать технику приема и передач мяча</li> <li>• совершенствовать технику подач мяча</li> <li>• совершенствовать технику нападающего удара</li> <li>• совершенствовать технику защитных действий</li> <li>• совершенствовать технику и тактику игры</li> <li>• владеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности</li> <li>• Играть по упрощенным правилам волейбола</li> <li>• <i>Баскетбол</i></li> <li>• совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек</li> <li>• совершенствовать технику ловли и передач мяча</li> <li>• совершенствовать технику ведения мяча</li> <li>• совершенствовать технику бросков мяча</li> <li>• совершенствовать технику защитных действий ,перемещений, владеть мячом и развивать кондиционных и координационных способности</li> <li>• совершенствовать технику и тактику игры</li> <li>• владеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• играть в спортивные игры по упрощённым правилам;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта</li> <li>• организовывать и проводить спортивные игры с элементами соревновательной деятельности;</li> <li>• принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> <li>• взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</li> <li>• проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр;</li> <li>• принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</li> <li>• описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>• осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;</li> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</li> <li>• осмысливать правила игры;</li> <li>• выполнять моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации;</li> <li>• анализировать игровые ситуации.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвовать в диалоге на уроке;</li> <li>• уметь слушать и понимать других;</li> <li>• уметь организовывать и проводить игру;</li> <li>• последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;</li> <li>• уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
----	-----------------	---	---	--

5.	Плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;</li> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила техники безопасности на воде;</li> <li>Закреплять технику изученных способов плавания: кролем, на боку, брассом, на спине.</li> <li>осваивать плавание прикладными способами</li> <li>плавать на развитие выносливости в умеренном и попеременном темпе до 600 м.</li> <li>проплывать отрезки 25—100 м по 2—6 раз</li> <li>оценивать технику выполнения упражнений одноклассниками;</li> <li>уметь нырять и проплывать под водой взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>владеть рациональной техникой изучаемых способов плавания;</li> <li>планировать, контролировать и оценивать учебные действия;</li> <li>владеть основами плавания в глубокой воде;</li> <li>самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;</li> <li>осмысливать и объяснять свой двигательный опыт.</li> <li>выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения плавательных упражнений.</li> <li>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> <li>осознание важности физического развития.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> <li>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</li> </ul>
	<b>Итого: 5</b>			

### Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

#### 11 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; руководствоваться правилами профилактики</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать</li> </ul>

		<p>конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>• эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств</li> </ul>	<p>травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять строевые приемы, построения и перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</li> <li>• описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений;</li> <li>• выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</li> <li>• измерять показатели развития физических качеств;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки);</li> <li>• выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши);</li> <li>• выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);</li> <li>• выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);</li> <li>• лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);</li> <li>• выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).</li> <li>• составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• проводить приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс)</li> </ul>	<p>все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение форм познавательной и личностной рефлексии.</li> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</li> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> <li>• осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией;</li> <li>• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>• умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
--	--	--	--	--

		личности и профилактикой вредных привычек;		
2	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);</li> <li>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления</li> <li>выполнять бег с различной скоростью с высокого и низкого старта до 40 м, стартовый разгон.</li> <li>выполнять прыжки с места, в длину с 13— 15 шагов разбега</li> <li>выполнять метание различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) в цель и на дальность</li> <li>описывать технику беговых упражнений.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)</li> <li>моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости;</li> <li>осуществлять самоконтроль при занятиях легкой атлетикой</li> <li>изучать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.</li> <li>дозировать нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</li> <li>осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</li> <li>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;</li> <li>проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;</li> <li>вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;</li> <li>определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> <li>осознание важности физического развития;</li> <li>осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> <li>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</li> </ul>
3	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> <li>сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;</li> <li>выполнять переход с одновременных ходов на попеременные.</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной</li> </ul>



		<p>общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</li> <li>• принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> <li>• выполнять элементы тактики лыжных гонок: распределять силы, лидировать, обгонять, финишировать и др.</li> <li>• проходить дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)</li> <li>• выполнять технические элементы лыжных гонок: спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой»; торможение «плугом» и упором, преодоление подъемов и препятствий</li> <li>• выполнять передвижение на лыжах коньковым ходом</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измерять показатели развития физических качеств;</li> <li>• проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов;</li> <li>• проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;</li> <li>• моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;</li> <li>• осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</li> <li>• выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</li> <li>• 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;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<p>задачей и условиями ее реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;</li> <li>• проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;</li> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>• осознание важности физического развития;</li> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> <li>• формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</li> </ul>
4	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</li> <li>• осознание элементов</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;</li> <li>• выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности:</li> </ul> <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</li> <li>• совершенствовать технику приема и передач мяча</li> <li>• совершенствовать технику подачи мяча</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>• осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;</li> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p>

		<p>здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать технику нападающего удара</li> <li>• совершенствовать технику защитных действий</li> <li>• совершенствовать технику и тактику игры</li> <li>• владеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности</li> <li>• Играть по упрощенным правилам волейбола <i>Баскетбол</i></li> <li>• совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек</li> <li>• совершенствовать технику ловли и передач мяча</li> <li>• совершенствовать технику ведения мяча</li> <li>• совершенствовать технику бросков мяча</li> <li>• совершенствовать технику защитных действий ,перемещений, владеть мячом и развивать кондиционных и координационных способности</li> <li>• совершенствовать технику и тактику игры</li> <li>• владеть игрой и комплексно развивать психомоторные способности</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• играть в спортивные игры по упрощённым правилам;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта</li> <li>• организовывать и проводить спортивные игры с элементами соревновательной деятельности;</li> <li>• принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> <li>• взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</li> <li>• проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр;</li> <li>• принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</li> <li>• описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</li> <li>• осмысливать правила игры;</li> <li>• выполнять моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации;</li> <li>• анализировать игровые ситуации.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвовать в диалоге на уроке;</li> <li>• уметь слушать и понимать других;</li> <li>• уметь организовывать и проводить игру;</li> <li>• последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;</li> <li>• уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
5	Плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей,</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила техники безопасности на воде;</li> <li>• Закреплять технику изученных способов плавания: кролем, на боку, брассом, на спине.</li> <li>• осваивать плавание прикладными способами</li> <li>• плавать на развитие выносливости в умеренном и попеременном темпе до 600 м.</li> <li>• проплыть отрезки 25—100 м по 2—6 раз</li> <li>• оценивать технику выполнения упражнений одноклассниками;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении</li> </ul>

	<p>формирование умения оказывать первую помощь;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>• представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь нырять и проплывать под водой взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть рациональной техникой изучаемых способов плавания;</li> <li>• планировать, контролировать и оценивать учебные действия;</li> <li>• владеть основами плавания в глубокой воде;</li> <li>• самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;</li> <li>• осмысливать и объяснять свой двигательный опыт.</li> <li>• выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения плавательных упражнений.</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.</li> </ul>	<p>когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> <li>• осознание важности физического развития.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> <li>• Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</li> </ul>
<b>Итого: 5</b>			

### Содержание учебного предмета/курса

#### 10 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов
1.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p> <p><u>Строевая подготовка:</u> Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p> <p><u>Элементы акробатики:</u></p> <p><u>Юноши:</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p><u>Девушки:</u> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p><u>Упражнения в висе и упоре:</u> <u>Юноши:</u> Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад</p> <p><u>Девушки:</u> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок</p> <p><u>Упражнения в равновесии (на бревне)</u></p> <p><u>Опорный прыжок</u></p>	14

		<p><i>Юноши:</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)</p> <p><i>Девушки:</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p><i>Лазанье по канату Юноши:</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.</p> <p>Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.</p> <p>Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p> <p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками</p> <p>Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	
2.	Легкая атлетика	<p>Высокий и низкий старт до 40 м.</p> <p>Челночный бег 3x10м</p> <p>Стартовый разгон.</p> <p>Бег на результат на 100 м.</p> <p>Эстафетный бег</p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.(Ю), 15-20 мин(Д)</p> <p>Бег на 3000 м( Ю), 2000м(Д)</p> <p>Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега</p> <p>Метание гранаты на дальность: 500- 700г(Ю), 300-500 г (Д)</p> <p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками</p>	20
3.	Лыжные гонки	<p><i>10 класс:</i> Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)</p> <p>Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Первая помощь при травмах и обморожениях</p>	17
4.	Спортивные игры	<p><i>Волейбол</i></p> <p>Основная направленность: На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>На совершенствование техники приема и передач мяча</p> <p>На совершенствование техники подач мяча</p> <p>На совершенствование техники нападающего удара</p> <p>На совершенствование техники защитных действий</p> <p>На совершенствование тактики игры</p> <p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</p> <p>На совершенствование ловли и передач мяча</p> <p>На совершенствование техники ведения мяча</p> <p>На совершенствование техники бросков мяча</p> <p>На совершенствование техники защитных действий На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>На совершенствование тактики игры</p> <p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	19

		<p>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.</p> <p>Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p> <p>. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>	
5.	Плавание	<p>Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме, доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне</p> <p>Специально подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.</p> <p>Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)</p> <p>Закрепление изученных способов плавания: кролем, на боку, брассом, на спине.</p> <p>Освоение плавания прикладными способами</p> <p>Плавание на развитие выносливости в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25—100 м по 2—6 раз</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием</p>	32
	<b>Итого: 5</b>		102

### Содержание учебного предмета/курса

#### 11 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов
1	Гимнастика с основами акробатики	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p> <p><u>Строевая подготовка:</u> Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p> <p><u>Элементы акробатики:</u></p> <p><u>Юноши:</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p><u>Девушки:</u> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p><u>Упражнения в висе и упоре:</u> <u>Юноши:</u> Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад</p> <p><u>Девушки:</u> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок</p> <p><u>Упражнения в равновесии (на бревне)</u></p>	14

		<p><u>Опорный прыжок</u>  <i>Юноши:</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)  <i>Девушки:</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)  <u>Лазанье по канату</u> <i>Юноши:</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.  Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.  Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами  Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками  Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	
2	Легкая атлетика	<p>Высокий и низкий старт до 40 м.  Челночный бег 3x10м  Стартовый разгон.  Бег на результат на 100 м.  Эстафетный бег  Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.(Ю), 15-20 мин(Д)  Бег на 3000 м( Ю), 2000м(Д)  Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега  Метание гранаты на дальность: 500- 700г(Ю), 300-500 г (Д)  Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований  Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.</p>	20
3	Лыжные гонки	<p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.  Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)  Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.  Первая помощь при травмах и обморожениях</p>	17
4	Спортивные игры	<p><u>Волейбол</u>  Основная направленность: На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  На совершенствование техники приема и передач мяча  На совершенствование техники подач мяча  На совершенствование техники нападающего удара  На совершенствование техники защитных действий  На совершенствование тактики игры  На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  Игра по упрощенным правилам волейбола  <u>Баскетбол</u>  На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек  На совершенствование ловли и передач мяча  На совершенствование техники ведения мяча  На совершенствование техники бросков мяча</p>	19

		<p>На совершенствование техники защитных действий На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>На совершенствование тактики игры</p> <p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>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.</p> <p>Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости</p> <p>игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>	
5	Плавание	<p>Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме, доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне</p> <p>Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</p> <p>Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)</p> <p>Закрепление изученных способов плавания: кролем, на боку, брассом, на спине.</p> <p>Освоение плавания прикладными способами</p> <p>Плавание на развитие выносливости в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз</p> <p>Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием</p>	32
	<b>Итого: 5</b>		102

## Тематическое планирование

### 10 класс

№		Рабочая программа воспитания	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Гимнастика с основами акробатики	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (<b>уровень среднего общего образования</b>) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <b>опыта</b> осуществления социально значимых дел.</p> <p>Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он</p>	14	1

		<p>поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</p> <p>опыт природоохранных дел;</p> <p>опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице</p>		
2.	Легкая атлетика	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (<b>уровень среднего общего образования</b>) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <b>опыта</b> осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</p> <p>опыт природоохранных дел;</p> <p>опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p> <p>опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</p> <p>опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения</p>	20	2
3.	Лыжные гонки	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (<b>уровень среднего общего образования</b>) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <b>опыта</b> осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</p> <p>опыт природоохранных дел;</p> <p>опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p> <p>опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</p> <p>опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	17	1
4.	Спортивные игры	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (<b>уровень среднего общего образования</b>) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <b>опыта</b> осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного</p>	19	2



		<p>выражения собственной гражданской позиции;  опыт природоохранных дел;  опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;  опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;  опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;  опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;  опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;  опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>		
5	Плавание	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (<b>уровень среднего общего образования</b>) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <b>опыта</b> осуществления социально значимых дел.  Это:  опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;  опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;  опыт природоохранных дел;  опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;  опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;  опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;  опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;  опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;  опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	32	1
	<b>Итого:</b>		102	7

### 11 класс

№		Рабочая программа воспитания	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Гимнастика с основами акробатики	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (<b>уровень среднего общего образования</b>) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <b>опыта</b> осуществления социально значимых дел.  Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:  опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;  опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</p>	14	1

		<p>опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>		
2.	Легкая атлетика	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (<b>уровень среднего общего образования</b>) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <b>опыта</b> осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p> <p>опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</p> <p>опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	20	2
3.	Лыжные гонки	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (<b>уровень среднего общего образования</b>) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <b>опыта</b> осуществления социально значимых дел.</p> <p>Это:</p> <p>опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</p> <p>опыт природоохранных дел;</p> <p>опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p> <p>опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</p> <p>опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	17	1
4.	Спортивные игры	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (<b>уровень среднего общего образования</b>) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <b>опыта</b> осуществления социально значимых дел.</p> <p>Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:</p> <p>опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p>	19	2

		<p>опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</p> <p>опыт природоохранных дел;</p> <p>опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p> <p>опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</p> <p>опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>		
5	Плавание	<p>В воспитании обучающихся юношеского возраста (<b>уровень среднего общего образования</b>) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися <b>опыта</b> осуществления социально значимых дел.</p> <p>Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;</p> <p>опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;</p> <p>опыт природоохранных дел;</p> <p>опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p> <p>опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;</p> <p>опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;</p> <p>опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;</p> <p>опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;</p> <p>опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.</p>	32	1
	<b>Итого:</b>		102	7