

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №252 Красносельского района Санкт-Петербурга**

Принята на заседании  
педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 252  
Протокол от 29.08.2022 № 11

Утверждена  
Приказом от 31.08.2022 № 19-од  
Директор ГБОУ СОШ № 252  
\_\_\_\_\_ С. А. Романенко

**Рабочая программа учебного курса  
по физической культуре**

**для 11а,б классов**

Учебный год 2022-2023

Учителя физической культуры  
ГБОУ СОШ №252  
Санкт-Петербурга  
Николаева Ирина Михайловна  
Рябинина Александра Викторов  
Богданов Сергей Герасимович

Санкт-Петербург  
2022

### Пояснительная записка Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга, учебным планом ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год, на основе Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха, М., Просвещение, 2012.

В соответствии с ФГОС СОО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Согласно учебному плану школы, на преподавание физической культуры в 11 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год при 34 учебных неделях.

В программе В. И. Ляха, А. А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для программы учебного курса по физической культуре 11 класса возможны изменения вариантов подачи предметного материала в зависимости от формы обучения: очная, очно-дистанционная, дистанционная.

При изучении предмета в очной форме материал предполагается подавать традиционным способом на уроке. При совмещении очной и дистанционной форм обучения возможно объединение и вынесение на самостоятельную работу практической отработки изучаемых тем. При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий будут использоваться средства дистанционной связи с обучающимися: для онлайн урока в групповом формате – Zoom, для индивидуальных консультаций – WhatsApp, для получения письменных заданий и отправки комментариев учителя – электронная почта, видеоуроки и задания на образовательной платформе тестирования на платформе <https://docs.google.com/forms>, ou Tube-платформа для демонстрации видео-уроков, онлайн-бесед на сайте ВКонтакте.

### Учебно-методический комплект

Название учебной программы	Используемый учебник	Используемые пособия
Программа составлена на основе Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха (М: Просвещение. 2012)	Физическая культура.10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 14-е изд.-М.: Просвещение, 2015	Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапеев В.И. Лёгкая атлетика: Учебно методическое пособие для общеобразовательных школ.-М.,2005,-224 с Твой Олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/ В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-23-е изд. перераб. и доп.- М.:Советский спорт,2011.-152с.:ил. Олимпийская летопись Петербурга:: Учебное пособие/ Сост. Т. В. Казанкина,С. С. Филиппов. СПб. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие/авт.-сост. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва.- М.: Издательство «Глобус»,2010.-344 с.- (качество обучения). Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое

		<p>тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В. И. Ляха, Л. Б. Кофмана, Г. Б. Мейксона/авт.-сост. М. и. Васильева и др.-Волгоград: Учитель, 2010.-183 с.                  Попова Е.В., Староплавнова О.В.                  Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ. ред. Е. В. Поповой.-СПб,: АППО, 2012.-182 с</p> <p><b>Интернет - источники, презентации:</b>                  prezentacii-po-fizkulture.htm: Волейбол. Изучение техники волейбола 5-11 класс                  -<a href="http://fizkulturaravshcole.narod2.ru/prezentatsii/">http://fizkulturaravshcole.narod2.ru/prezentatsii/</a> Правила поведения на уроках физкультуры</p>
--	--	---

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностные, метапредметные, и предметные результаты освоения учебного материала

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил

индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; -осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:**

**ученик научится**

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***В области физической культуры:***

**ученик сможет научиться**

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов,; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, выполнять силовые упражнения, упражнения в лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр;

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

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

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

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

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

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

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

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

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и **эстетической привлекательности**;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

***В области физической культуры:***

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

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

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

**Планируемые результаты освоения предмета**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;



- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся**

**16—17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень		
				Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3хЮм, с	16 17	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Полтягивание: на высокой перекладине из виса кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)	16 17	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать гранату с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 ; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой; комбинацию из пяти ранее освоенных элементов.

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Метод тестирования учащихся применяется в начале и по окончании учебного года, а также текущей темы.

### Содержание программы

#### Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		9 класс
1	<b>Базовая часть</b>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (Волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	<b>ИТОГО:</b>	102

#### Базовая часть

*Основы знаний о физической культуре:*

#### Социокультурные основы.

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

#### Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### Медико-Биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### 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.

#### Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

*Легкоатлетические упражнения:*

- бег на короткие и длинные дистанции
- прыжки в длину с разбега, с места. Прыжки в высоту.
- метание гранаты.

*Гимнастика с элементами акробатики:*

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах
- виды оздоровительной гимнастики

*Спортивные игры*

- волейбол

*Кроссовая подготовка:*

- длительный бег до 20 мин
- упражнения на развитие выносливости

#### 1. Вариативная часть:

*Баскетбол*

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Элементы содержания	Планируемые результаты( личные, метапредметные, предметные)	д/з
Легкая атлетика				
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег. РДК, Подвижные и спортивные игры	Инструктаж по ТБ Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижные и спортивные игры	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - Совершенствовать технику бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Комплекс 1  Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 4, 22
2	Легкая атлетика Спринтерский бег. РДК. Подвижные и спортивные игры	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Подвижные и спортивные игры	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - Совершенствовать технику бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22, 1
3	Легкая атлетика Спринтерский бег. РДК. Подвижные и спортивные игры	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные и спортивные игры	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - Совершенствовать технику бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,16
4	Легкая атлетика Спринтерский бег. РДК. Подвижные и спортивные игры	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижные и спортивные игры	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение»,

			своей познавательной деятельности - Совершенствовать технику бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	2015 Параграф 22, 16
5	Легкая атлетика Спринтерский бег. РДК. Подвижные и спортивные игры	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Подвижные и спортивные игры	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. -Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - Совершенствование техники бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22
6-7	Легкая атлетика Прыжок в длину. РДК. Подвижные и спортивные игры.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Подвижные и спортивные игры	-Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; -Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; -Совершенствование прыжка в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,16
8	Легкая атлетика Прыжок в длину. РДК. Подвижные и спортивные игры	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижные и спортивные игры	-Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; -Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; -Совершенствование прыжка в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22, 2
9	Легкая атлетика Метание мяча и гранаты на дальность.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча Подвижные и	-овладение способами метания гранаты с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с	Комплекс 1 Учебник Физическая

	РДК. Подвижные и спортивные игры	спортивные игры	<p>соблюдением ритма</p> <p>-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p>	культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,2
10	Легкая атлетика Метание мяча и гранаты на дальность. РДК. Подвижные и спортивные игры	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике Подвижные и спортивные игры	<p>-овладение способами метания гранаты с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма</p> <p>-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,2
11	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты на дальность. РДК. Подвижные и спортивные игры	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные и спортивные игры	<p>-овладение способами метания гранаты с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма</p> <p>-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22, 2



			нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. -способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	
Кроссовая подготовка				
12-13	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (15 мин).. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,8
14-15	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры	владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,8
16-17	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры	-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,8
18	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры	нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма <i>Умение бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия</i>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,9

19	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,9
20	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег Д- 2000м Ю-3000м на результат. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,9
21-24	Бег или скандинавская ходьба по пересеченной местности. РДК. Спортивные и подвижные игры	Бег или скандинавская ходьба (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры		Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22,9
Гимнастика				
25-26	Гимнастика. Строевая подготовка. Висы и упоры. РДК.	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Ю- Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Д- Толчком ног подъем в упор. Развитие силы.	-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями -умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности -Умение выполнять строевые приемы;	Комплекс 2, Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 21.12
27-28	Гимнастика. Строевая подготовка. Висы и упоры. РДК	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте.. Ю-Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Д- Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	выполнять элементы на перекладине. Выполнять акробатические элементы программы в комбинации. Развивать силу и гибкость -владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;	Комплекс 2 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 21,12

29	Гимнастика. Строевая подготовка. Висы и упоры. РДК	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.		Комплекс 2 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 21,12
30-31	Элементы различных систем оздоровительной гимнастики. ОФП. РДК.	Д. элементы йоги. Развитие силы и гибкости. Ю. Круговая тренировка на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения на расслабление и растягивание		Комплекс 2 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 21,12
32-33	Элементы различных систем оздоровительной гимнастики. ОФП. РДК.	Д. Упражнения на фитболе. Ю. Круговая тренировка на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения на расслабление и растягивание		Комплекс 2 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 21,12
34-35	Элементы различных систем оздоровительной гимнастики. ОФП. РДК.	Интервальная тренировка на развитие силы основных мышечных групп. Упражнения на расслабление и растягивание		Комплекс 2 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 21, 15
36-37	Гимнастика. Акробатические упражнения. РДК	ОРУ на гимнастической скамейке. Ю - Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках Д- Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных		Комплекс 2 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 21,

		способностей		15
38	Гимнастика. Акробатические упражнения. РДК	ОРУ с гимнастической скакалкой. Ю-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. Д-Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ . Развитие координационных способностей.		Комплекс 2 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 21, 15
39	Гимнастика. Акробатические упражнения. РДК	ОРУ с гимнастической скакалкой. Ю-Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Д- Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей		Комплекс 2 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 21,13
40	Гимнастика. Акробатические упражнения. РДК	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация из разученных элементов ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей		Комплекс 2 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 21,13
Волейбол				
41	Волейбол. Инструктаж по ТБ Верхняя передача мяча, Прием снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Комплекс 3 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 19
42-46	Волейбол. Верхняя передача мяча, Прием снизу. Прямой	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	--восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов	Комплекс 3 Учебник Физическая культура В.И.

	нападающий удар. Учебная игра.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	общения и взаимодействия.  выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 19
47-49	Волейбол. Верхняя передача мяча, Прием снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Комплекс 3 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 19
50-55	Волейбол. Верхняя передача мяча, Прием снизу. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Комплекс 3 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 19, 11
56-60	Волейбол. Верхняя передача мяча, Прием снизу. Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Комплекс 3 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 19, 11
Баскетбол.				
61	Баскетбол. Инструктаж по ТБ Передвижения и остановки, Передачи, броски, быстрый прорыв. РДК	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности выполнение в игре или игровой ситуации так- тико-технических действий --восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного	Комплекс 3 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 17
62	Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок		Комплекс 3

	Передвижения и остановки, Передачи, броски, быстрый прорыв. РДК	игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.  выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 17
63	Баскетбол. Передвижения и остановки, Передачи, броски, быстрый прорыв. РДК	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x2). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 17
64-70	Баскетбол. Передвижения и остановки, Передачи, броски, Зонная защита. РДК	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *3). Развитие скоростных качеств.		Комплекс 3 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 17
71-74	Баскетбол. Передвижения и остановки, Передачи, броски, Зонная защита. РДК	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( 2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.		Комплекс 3 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 17, 11
75-78	Баскетбол. Сочетание приемов ведения и броска, передачи, индивидуальные действия в защите, нападение через заслон. РДК	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.		Комплекс 3 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 17, 11
Кроссовая подготовка				

79	Бег или скандинавская ходьба, РДК, Подвижные и спортивные игры	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег или скандинавская ходьба 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры	-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	Комплексе 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 10,9
80-81	Бег или скандинавская ходьба, РДК, Подвижные и спортивные игры	Бег или скандинавская ходьба 16 мин. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры	владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.	Комплексе 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 10,9
82-83	Бег или скандинавская ходьба, РДК, Подвижные и спортивные игры	Бег или скандинавская ходьба 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры	-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	Комплексе 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 10,9
84-85	Бег или скандинавская ходьба, РДК, Подвижные и спортивные игры	Бег или скандинавская ходьба 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. ОРУ на расслабление и растягивание мышц. Подвижные и спортивные игры	<i>Умение бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия</i>	Комплексе 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 10,9
86	Бег или скандинавская ходьба, РДК, Подвижные и спортивные игры	Бег Д- 2000м Ю-3000м на результат. Скандинавская ходьба без учета времени. Развитие выносливости		Комплексе 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 10,9
Легкая атлетика.				
87	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые	-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Комплексе 1 Учебник

	РДК, Спортивные и подвижные игры	упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры	- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22
88-89	Легкая атлетика. Спринтерский бег. РДК, Спортивные и подвижные игры	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	- Совершенствовать технику бега с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22
90	Легкая атлетика. Спринтерский бег. РДК, Спортивные и подвижные игры	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры Прикладное значение легкоатлетических упражнений		Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег. РДК, Спортивные и подвижные игры	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Спортивные и подвижные игры		Комплекс 1
92-93	Легкая атлетика. Прыжок в длину. РДК, Спортивные и подвижные игры	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Спортивные и подвижные игры	Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22
94	Легкая атлетика. Прыжок в длину. РДК, Спортивные и подвижные игры	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; - Совершенствование прыжка в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22
95	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых	- совершенствование техники метания гранаты с	Комплекс 1



	Метание мяча и гранаты. РДК, Спортивные и подвижные игры	шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Спортивные и подвижные игры	места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма -владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. -способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22
96	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты. РДК, Спортивные и подвижные игры	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивные и подвижные игры		Комплекс 1
97	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты. РДК, Спортивные и подвижные игры	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Комплекс 1 Учебник Физическая культура В.И. Лях10-11 класс., М., «Просвещение», 2015 Параграф 22
98-102	Легкая атлетика. Спортивные игры. Повторение пройденного материала	Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры		Комплекс 1

## Приложение 1

### Форма реализации воспитательного потенциала

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Разборка игровых ситуаций, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время проведения спортивных игр и соревнований. При возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление