

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
основная общеобразовательная школа № 43
имени Героя Советского Союза Цезаря Куникова

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол № 1
от 30 августа 2023 года
Председатель педсовета
Антуганова Г.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее 10-11 класс

Количество часов 10-11 класс – 204 часа, 3 часа в неделю

Учитель Гнездилов В.И., Стрельникова И.Н.

Программа разработана на основе федеральной рабочей программы по физической культуре среднего общего образования; рабочей программы «Физическая культура. 10-11 классы» В.И.Лях, М.: «Просвещение», 2019, рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного, среднего общего образования, ГБОУ ИРО КК, Краснодар, 2021

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в

соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

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

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

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

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и этических задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;

Коммуникативные универсальные учебные действия
У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:
самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и

предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных

универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивной массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировки, использовать их при планировании системную организацию занятий кондиционной тренировки, оценке её эффективности;
направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

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

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в *II* классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировки;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие необходимой обороны.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное

проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья». Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полуклета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и

направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Волейбол

Комбинации из освоенных ранее элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов. Индивидуальные действия в защите и нападении. Групповые действия в защите и нападении. Командные действия в защите и нападении. Игра по правилам волейбола.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общезащитные упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.

Гимнастика с элементами акробатики.

Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами гимнастики с элементами акробатики: перевороты, акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элемент, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести освоенных элементов (девушки). Гимнастические упражнения прикладного характера.

Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.

Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приемов самозащиты в усложненных условиях: в движении, с повышением высоты

падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приемами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приемов Самбо в положении лежа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Ознакомление и разучивание приемов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.*
Моделирование ситуаций самозащиты.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учетом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенном к соревновательным (прием - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).

Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Модуль 4. Кроссовая подготовка

Техника безопасности. Выбор нужного темпа. Правильное дыхание. Развитие выносливости. Длинный бег (юноши – 25 мин., девушки – 20 мин.). Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий. Бег с препятствиями. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактика преодоления кроссовых дистанций. Тактика длительного бега по различному покрытию. Тактика бега на различные дистанции легкоатлетического кросса. Бег с изменением направления и преодоления препятствий. Эстафеты. Круговая тренировка

**ПОУРОЧНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ МОДУЛЯ «САМБО»**

№ раздела, модуля	Номера уроков																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	x		x														x										
1.1. История и современное развитие физической культуры	x																										
1.2. Современные представления о физической культуре			x																								
1.3. Физическая культура человека																x											
Раздел 2. Способы двигательной физкультурной деятельности																											
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой																											
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой																											
Раздел 3. Физическое совершенствование	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность																											
3.2. Спортивно оздоровительная деятельность	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Модуль 1. Спортивные игры																											
Модуль 2. Самбо			x		x			x				x			x			x				x					
3.2.2.1. Гимнастика с основами акробатики																											
3.2.2.2. Самбо					x			x				x			x												
Модуль 3. Легкая атлетика	x		x	x			x	x		x	x	x	x	x		x					x			x			x
Модуль 4. Кроссовая подготовка																			x	x			x		x	x	

[illegible]

Таблица 1.
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО
МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

№. раздела, модуля	темы	общее кол-во часов	класс ы	
			10	11
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	6	3	3
1.1.	История и современное развитие физической культуры	2	1	1
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>	2	1	1
	Модуль 2 Самбо			
1.3.	Физическая культура человека	2	1	1
Раздел 2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	2	2
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	1	1
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	1	1
Раздел 3	Физическое совершенствование	194	97	97
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	192	96	96
Модуль 1	Спортивные игры	46	23	23
Модуль 2	<i>Самбо</i>	66	33	33
3.2.2.1	Гимнастика с основами акробатики	28	14	14
3.2.2.2	Самбо	38	19	19
Модуль 3	Легкая атлетика	44	22	22
Модуль 4	Кроссовая подготовка	36	18	18
	Всего	204	102	102

№ раздела, модуля	Номера уроков																											
	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний																												
1.1. История и современное развитие физической культуры																												
1.2. Современные представления о физической культуре																												
1.3. Физическая культура человека																												
Раздел 2. Способы двигательной физкультурной деятельности																												
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой																												
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой																												
Раздел 3. Физическое совершенствование	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность											x																	
3.2. Спортивно оздоровительная деятельность	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Модуль 1. Спортивные игры		x	x		x	x	x																					
Модуль 2. Самбо	x																											
3.2.2.1. Гимнастика с основами акробатики	x			x						x		x							x							x		
3.2.2.2. Самбо																												
Модуль 3. Легкая атлетика																												
Модуль 5. Кроссовая подготовка											x		x	x	x		x	x		x			x	x		x		

№ раздела, модуля	Номера уроков																						
	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Раздел 1. Физическая культура как область знаний																							
1.1. История и современное развитие физической культуры																							
1.2. Современные представления о физической культуре																							
1.3. Физическая культура человека																							
Раздел 2. Способы двигательной физкультурной деятельности																							
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой																							
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой																							
Раздел 3. Физическое совершенствование	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность																							
3.2. Спортивно оздоровительная деятельность	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Модуль 1. Спортивные игры																							
Модуль 2. Самбо	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3.2.2.1. Гимнастика с основами акробатики	x	x		x	x		x	x			x												
3.2.2.2. Самбо																							
Модуль 3. Легкая атлетика	x		x											x			x		x				x
Модуль 5. Кроссовая подготовка				x		x	x		x	x		x		x	x								

физической культуры	профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне				обороне, о правомерности приемов Самбо
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 4 часа					
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 2ч					
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	1	1	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой – 2ч					
	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической	1	1	1	Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам

культуры и спортом (оказание первой помощи и т.д.)				
Раздел 3. Физическое совершенствование – 194 часа				
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа		97	97	
Современные спортивные оздоровительные системы физических упражнений	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1	1	Знать о функциональных возможностях организма, составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стремиться к развитию основных физических качеств
		1	1	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 192 часа		96	96	
Модуль. Спортивные игры – 46 часов		23	23	
Баскетбол - 16		8	8	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют

					способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрытие)	1	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ				
Содержание курса	Темы	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся
		10	11	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний – 6 часов				
1.1. История и современное развитие физической культуры – 2 ч.				
	Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера	1	1	Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации
1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 2 ч				
	Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	1	Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Знать о прикладных аспектах Самбо, о различных возможностях системы Самбо. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1.3. Физическая культура человека – 2 ч				
Вредные привычки и их профилактика средствами	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы	1	1	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. Знать и осознавать понятие о необходимой

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Волейбол - 16				
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	8	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	1	1	техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	2	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство

Футбол – 14 часов				активного отдыха	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	7	7	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	1	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Модуль 2. Самбо – 66 часов				
3.2.2.1. Гимнастика с элементами акробатики – 28 часов		33	33	
Общая и специальная физическая подготовка	Общefизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных	14	14	Знать и выполнять общefизическое упражнение. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учетом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.

	исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него			Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела. Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования
Гимнастика с элементами акробатики	Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами спортивной гимнастики с элементами акробатики: перевороты; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки).	3	3	Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качество силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
Гимнастические	Упражнения и комбинации на спортивных	9	9	Уметь технически правильно и эстетично

упражнения прикладного характера	снарядах. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скакалкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры-задания с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.			выполнять опорные прыжки. Демонстрировать динамику развития физических качеств. Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимать значимость гимнастических упражнений прикладного значения. Мотивированность к занятиям гимнастикой.
Специально-подготовленные упражнения	3.2.2.2. Самбо – 38 часов Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приемов самостраховки в усложненных условиях: в движении, с повышением высоты падения, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги). Ознакомление с приемами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально подготовленных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	19	19	
Техническая подготовка	Совершенствование приемов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток	3	5	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки и подготовленных упражнений для техники. При изучении приемов самозащиты использовать материал, изученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приемы, удержания). Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты.

	удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (сзади, спереди, сбоку). Игры-задания.				
Тактическая подготовка	Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	6	6	6	Уметь проявлять приобретенные на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты
Модуль 3 . Легкая атлетика – 44 часа					
	юноши	девушки			
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег на результат на 100 м Эстафетный бег	4	4	4	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин Бег на 2000 м	2	2	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега	1	1	1	Описывают и анализируют технику выполнения

техники прыжка в длину с разбега				прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	1	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с места на дальность, с дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель	3	3	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,

	колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	(1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние			соблюдают правила безопасности
Кроссовая подготовка	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин	2	2	Используют данные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей,		2	2	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Развитие скоростных способностей	круговая тренировка Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	2	2	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	2	2	Используют данные упражнения для развития координационных способностей
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	2	2	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	1	1	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Модуль 4. Кроссовая подготовка – 36 часов				
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Смешанное передвижение. Бег с ускорением, на перегонки гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	18	18	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к

и скорость	Кросс по слабопересечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Бег в чередовании с ходьбой 1500м. Бег на результат 1000м (тест ГТО). Круговая тренировка			сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.
------------	--	--	--	---

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей

№ 1 от 29 августа 2023 г.

Руководитель МО И.П.Губенко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

И.Н.Стрельникова

28 августа 2023 год