

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11  
муниципального образования город-курорт Анапа  
имени Героя Советского Союза С.М.Жолоба**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30 августа 2021 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ А.Я.Ясюк

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_

Уровень образования (класс) 10 - 11 класс

Количество часов 136

Учителя: Козаченко А.Н.

Лейман Л.А.

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе примерной программы по физической культуре, включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з) и авторской программы по физической культуре 10-11 классы В.И.Ляха, предметная линия учебников В.И.Ляха. Москва-«Просвещение» 2019 год

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе примерной программы по физической культуре, включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з) и авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, предметная линия учебников В.И.Ляха. Москва- «Просвещение» 2019 год.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и федерального закона РФ « О физической культуре и спорте Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий, 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий;

### **Способы двигательной деятельности.**

Выпускник научится:

- 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 коррегирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 физическими упражнениями;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, Освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:* 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, координации и гибкости);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять л/а упражнения в беге, прыжках и в метаниях;

-выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего(полного) общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижения старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные:*

- воспитание патриотизма, уважения к своему народу, ответственности перед своей Родиной;

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознано принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству и его защите;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества в образовательной, общественной, учебно-исследовательской, проектной и др. видах деятельности;

- готовность и способность к образованию и самообразованию;

- принятие и реализация здорового и безопасного образа жизни;

- бережное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью своему и других ;

- сформированность экологического мышления;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия семейных ценностей.

*Метапредметные:*

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все ресурсы для достижения цели, выбирать успешные стратегии в разных ситуациях;

- умение продуктивно общаться в процессе деятельности, учитывать позиции других участников деятельности. Эффективно разрешать конфликты;
  - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения конфликтов;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности
- включая умение ориентироваться в различных источниках информации;
- умение использовать средства ИКТ;
  - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учётом гражданских и нравственных ценностей;
  - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, используя адекватные языковые средства;
  - владения навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные:**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга,
- овладение современными методиками сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики утомления;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в соревновательной и игровой деятельности.

**На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:**

- роль и значение физической культуры, цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

**уметь характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, прикладной и корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования инвентаря на занятиях физической культурой;

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с профессионально- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному из видов спорта;

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений разной направленности,
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий;

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений;

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 сек 14,3 сек	5,4 сек 17,5 сек
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание на низкой перекладине Прыжок в длину	10 раз _____ 215 см	_____ 14 раз 170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13,50 ____	____ 10,00

**Освоить следующие двигательные умения и навыки:**

**-в метаниях на меткость и дальность:** различные по форме и массе снаряды (гранату, утяжелённые мячи и др.); с места и полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по форме и массе снаряды в горизонтальную цель(2,5x2,5 м) с 10-12 м(девушки) и с15-25 м(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель(1x1 м) с 10 м(девушки), с 15-25 м(юноши);

**-в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине(юноши), на бревне или на равновысоких брусках( девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину(высота-115-125 см: юноши), комбинацию со скакалкой, обручем или лентой(девушки), выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающих длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы(юноши), комбинации из ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на

**-в единоборствах:** проводить учебную схватку одного из видов единоборств(юноши);

**-в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в комплексном специально составленном упражнении основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность должна соответствовать уровню** не ниже среднего (смотреть таблицу) уровня физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся в возрасте 16-17 лет**

№	Физическое способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень подготовки			Уровень подготовки		
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м,с	16	5,2	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1		4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	16	8,2	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,см	16	180	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-мин. Бег,м	16	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя,см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре** – в процессе уроков и на теоретических уроках(по одному теоретическому уроку в полугодие)

**Социокультурные основы.** - в процессе уроков

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации. Основы

законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** - в процессе уроков

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, быстрота). Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивных игр, лёгкой атлетике, гимнастике и т.д.). Особенности самостоятельной подготовке к спортивно-массовым соревнованиям. Представление о назначении прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** - в процессе уроков

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

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм . школе. Аутогенная тренировка.

**Способы двигательной деятельности.**- в процессе уроков

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** - в процессе уроков

Организация и планирование самостоятельных занятий. Закрепление навыков закаливания. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе морфофункциональных методов измерения по измерению массы и длины тела, соотношения роста и веса, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, работоспособности; методов оценки физической подготовки (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей); ведение дневника самоконтроля.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** - в процессе уроков

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

**Прикладная физкультурная деятельность.**- в процессе уроков

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки. Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры - 52 часа:** упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.

**Гимнастика – 24 часа:** лазание по вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика - 52 часа :** метание тяжёлых мячей 150г, и гранаты весом до 700г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской грузов и товарищей.

**Единоборства – 8 часов:** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

10—11 классы

2 ч в неделю, всего 136 часов

### **Тематическое планирование для 10 класса**

Раздел	ко л- во час ов	Содержание материала	ко л- во час ов	УУД (Личностные, коммуникативные, познавательные, регулятивные)	Основные направления воспитательной деятельности
Футбол	6	Т/б на занятиях ф/б. <i>Правовые основы Ф.К. и С.</i>	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5
		Техника передвижений, остановок, стоек, ударов по мячу и остановок мяча.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального	2,5

				закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»	
		Совершенствование техники ведения мяча. Тесты ГТО. <i>Понятие о физической культуре личности.</i>	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила. Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности	2,5,6
		Техника защитных действий в ф/б. <i>Развитие скоростных способностей.</i>	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Используют игровые упражнения для развития скоростных способностей.	2,5,6
		Техника перемещений и владения мячом. Тесты ГТО.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий;	2,5,6

				соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование тактики игры ф/б. Развитие координационных способностей.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.	2,5,6
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>19</b>	Т/б на занятиях л/а. Техника спринтерского бега. <i>Ф.К. и С. в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i>	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	2,5,6
		Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40м. <i>Предупреждение травматизма на занятиях физ. упр.</i>	1	Вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	2,5,6
		Бег на 60м. <i>Основные формы и виды физических упр.</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Бег на 100м в среднем темпе. <i>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физ. упр.</i>	1	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры	2,5,6
		Бег на 100м на результат. Тесты ГТО. <i>Адаптивная Ф.К.: история и значение.</i>	1	Анализируют понятие	2,5,6

				<p>«физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений. Раскрывают особенности основных форм занятий физ. упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, с семье и на уроках.</p> <p>Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», её история и значение; история Паралимпийских игр</p>	
		Эстафетный бег. <i>Адаптивная Ф.К.: классификация и характеристика видов спорта.</i>	1	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения и совершенствования.	2,5,6
		Техника длительного бега. М-20мин; Д-15мин. Метание т/н мяча в щит(М-с18-20м;Д-с12-14м). <i>Способы регулирования физических нагрузок.</i>	1	Применяют беговые упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения, соблюдают Т/Б.	2,5,6
		Длительный бег М-22мин; Д-17мин. Метание т/н мяча в обруч(М-с18-20м; Д-с12-14м). <i>Способы контроля за физическими нагрузками.</i>	1	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах	2,5,6
		Длительный бег М-23мин; Д18мин. Метание гранаты(М-до700г; Д-до500г). <i>Индивидуальный контроль при занятиях физ. упр.</i>	1	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС,	2,5,6
		Длительный бег М-24мин; Д-19мин. Тесты ГТО. Метание различных	1	частоте дыхания, на основе простых функциональных проб Обосновывают пользу индивидуальных	2,5,6

	предметов.		самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью	
	Длительный бег М-25мин; Д-20мин. Метание из разных и.п. <i>Индивидуальный контроль при занятиях физ.упр.(продолжение).</i>	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	2,5,6
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание на дальность.	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	2,5,6
	Прыжки в длину 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	2,5,6
	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Тесты ГТО. <i>Основы организации двигательного режима.</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	2,5,6
	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Разновидности	1	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной	2,5,6

		прыжков в длину.		двигательной активности;	
		Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	2,5,6
		Прыжки в высоту с 7-9; 9-11 шагов разбега <i>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.</i>	1	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях	2,5,6
		Разновидности прыжков в высоту. Метание различных снарядов на дальность.	1		2,5,6
<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	Т/б на занятиях б/б. Техника передвижений. <i>Основы организации двигательного режима.</i>	1	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	2,5,6
		Техника ловли и передач мяча. <i>Понятие телосложения и его основные типы.</i>	1	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования	2,5,6
		Техника ведения и бросков мяча. <i>Способы регулирования массы тела человека.</i>	1	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения	2,5,6
		Техника защитных действий. <i>Вредные привычки и их профилактика.</i>	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий;	2,5,6
		Техника перемещений и владения мячом.	1	выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со	2,5,6

				сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в б/б.	1	Используют игровые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей; взаимодействуют со сверстниками, соблюдают технику безопасности.	2,5,6
<b>Волей бол</b>	<b>14</b>	Т/б на занятиях в/б. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Варианты техники приёма и передачи мяча. У.И.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Варианты подачи мяча. У.И.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Варианты нападающего удара через сетку	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают	2,5,6

				способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности		
		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5,6	
		Тактические действия при нападении и защите. У.И.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2,5,6	
		Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		2,5,6	
		Групповые тактические действия в нападении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2,5,6	
		Командные тактические действия в нападении	1		2,5,6	
		Индивидуальные тактические действия в защите.	1		2,5,6	
		Групповые тактические действия в защите	1		2,5,6	
		Командные тактические действия в защите.	1		2,5,6	
		Игра по упрощённым правилам в/б.	1		2,5,6	
		Игра по правилам в/б.	1		2,5,6	
<b>Гимнас</b>	<b>12</b>	Т/б на занятиях	1		Чётко выполняют строевые	5,6

тика		гимнастикой. Повороты кругом в движении.		упражнения	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Чётко выполняют строевые упражнения	2,5,6
		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	2,5,6
		Упражнения с набивным мячом (весом до 5кг)-Ю; упражнения с обручем-Д.	1	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами, соблюдая т/б.	2,5,6
		Упражнения с гирями(16 и 24 кг)- Ю; со скакалкой-Д.	1	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	2,5,6
		Упражнения в висах и упорах.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	2,5,6
		Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115— 120см-Ю; Д-прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1	Описывают технику данных упражнений, выполняют упражнения, соблюдая т/б.	2,5,6
		Совершенствование опорных прыжков.	1	Описывают технику данных упражнений; выполняют упр., соблюдая т/б.	2,5,6
		Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см-Ю; сед углом; стоя на коленях наклон назад-Д	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Соблюдают Т/Б.	2,5,6
		Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных	2,5,6
		Упражнения с	1		2,5,6

		гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке-Ю; ритмическая гимнастика-Д.		способностей. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдая Т/Б.	
		Эстафеты и игры с элементами гимнастики.	1		
<b>Единоборства</b>	<b>4</b>	Т/б на занятиях единоборствами. Приёмы самостраховки.	1	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах. Применяют приёмы самостраховки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила техники безопасности	1,2,5,6
		Гигиена борца. Приёмы борьбы лежа и стоя.	1	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1,2,5,6
		Силовые упражнения и единоборства в парах	1	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.	2,5,6
		Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	2,5,6
<b>Длительный бег, выносливость</b>	<b>7</b>	Т/б при длительном беге. Бег в паре, в группе.	1	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	2,5,6
		Бег 20мин-М; 15 мин-Д. Игры.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2,5,6
		Бег 22 мин-М; 17 мин-Д. Игры.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей,	2,5,6
		Бег 23 мин-М; 18 мин-Д. Игры.	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	2,5,6
		Бег 25 мин-М; 20 мин-Д. Игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	2,5,6
		Равномерный бег до 3000м; до2000м-Д	1		

				правила безопасности	
		Тесты по ОФП (ГТО).	1	Демонстрируют вариативное выполнение тестовых упражнений, взаимодействуют со сверстниками, соблюдают технику безопасности.	1,2.

### Тематическое планирование для 11 класса

Раздел	кол-во часов	Содержание материала	кол-во часов	УУД (Личностные, коммуникативные, познавательные, регулятивные)	
<b>Футбол</b>	<b>6</b>	Т/б на занятиях ф/б. <i>Правовые основы Ф.К.иС.</i>	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют и устраняют ошибки; взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1,2
		Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, ударов по мячу и остановок мяча.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»	2,5,6
		Совершенствование техники ведения мяча. Тесты ГТО. <i>Понятие о физической культуре личности.</i>	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и устраняют их взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники	2,5,6

				игровых приёмов и действий; соблюдают правила. Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, определяющие уровень физической культуры общества и личности	
		Совершенствование техники защитных действий в ф/б. <i>Развитие скоростных способностей.</i>	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Используют игровые упражнения для развития скоростных способностей.	2,5,6
		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Тесты ГТО.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Совершенствование тактики игры ф/б. Развитие координационных способностей.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе	2,5,6

				игровых действий.	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>19</b>	Т/б на занятиях л/а. Совершенствование техника спринтерского бега. <i>Ф.К. и С. в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i>	1	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	1,2
		Бег с ускорением до 40м. Стартовый разгон. <i>Предупреждение травматизма на занятиях физ. упр.</i>	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	2,5,6
		Совершенствование бега на 60м. <i>Основные формы и виды физических упр.</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Совершенствование бега на 100м. <i>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физ. упр.</i>	1	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья.	2,5,6
		Бег на 100м на результат. Тесты ГТО. <i>Адаптивная Ф.К.: история и значение.</i>	1	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры . Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений. Раскрывают особенности основных форм занятий физ. упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, с семьёй и на уроках.	2,5,6

				Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», её история и значение; история Паралимпийских игр	
		Совершенствование эстафетного бега. <i>Способы регулирования физических нагрузок.</i>	1	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения и совершенствования.	2,5,6
		Совершенствование техники длительного бега. М-20мин; Д-15мин. Метание т/н мяча в щит(М-с18-20м;Д-с12-14м).	1	Применяют беговые упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения, соблюдают Т/Б.	2,5,6
		Совершенствование метаний т/н мяча в цель(М-с18-20м; Д-с12-14м). Длительный бег М-22мин; Д-17мин. <i>Способы контроля за физическими нагрузками.</i>	1	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС,	2,5,6
		Подготовка к сдаче ГТО: бег М-23мин; Д18мин.; метание гранаты(М-до700г; Д-до500г). <i>Индивидуальный контроль при занятиях физ. упр.</i>	1	частоте дыхания, на основе простых функциональных проб Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий;	2,5,6
		Подготовка к сдаче ГТО: бег М-24мин; Д-19мин; метание различных предметов.	1	работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью	2,5,6
		Совершенствование метаний из разных и.п. Длительный бег М-25мин; Д-20мин. <i>Индивидуальный контроль при занятиях физ.упр.</i>	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют	2,5,6

				метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание на дальность.	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	2,5,6
		Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину 9-11 шагов разбега.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Тесты ГТО. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. <i>Основы организации двигательного режима.</i>	1	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	2,5,6
		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Разновидности прыжков в длину.	1	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях	2,5,6
		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1		2,5,6
		Совершенствование прыжка в высоту с 7-9; 9-11 шагов разбега	1		2,5,6
		Метание различных снарядов на дальность. <i>Разновидности прыжков в высоту.</i>	1		2,5,6
<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	Т/б на занятиях б/б. Совершенствование техники передвижений с	1	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной	2,5,6

		мячом и без мяча.		двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций	
		Совершенствование техники ловли и передач мяча. <i>Понятие телосложения и его основные типы.</i>	1	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования	1,2,5
		Совершенствование техники ведения и бросков мяча. <i>Способы регулирования массы тела человека.</i>	1	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения	5,6
		Совершенствование техники защитных действий. <i>Вредные привычки и их профилактика.</i>	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают	2,5,6
		Совершенствование техники владения мячом.	1	способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в б/б.	1	Используют игровые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей; взаимодействуют со сверстниками, соблюдают технику безопасности.	2,5,6
<b>Волей бол</b>	<b>14</b>	Т/б на занятиях в/б. Совершенствование комбинаций элементов техники передвижения.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	2,5,6

				совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	
		Совершенствование приёма и передачи мяча. У.И.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Совершенствование подачи мяча. У.И.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Совершенствование нападающего удара через сетку.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Совершенствование блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Совершенствование тактических действия при нападении и защите.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики	2,5,6

		У.И.		игровых действий; соблюдают правила безопасности.		
		Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2,5,6	
		Групповые тактические действия в нападении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2,5,6	
		Командные тактические действия в нападении	1		2,5,6	
		Индивидуальные тактические действия в защите.	1		2,5,6	
		Групповые тактические действия в защите.	1		2,5,6	
		Командные тактические действия в защите.	1		2,5,6	
		Игра по упрощённым правилам в/б.	1		2,5,6	
		Игра по правилам в/б.	1		2,5,6	
<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	Т/б на занятиях гимнастикой. Повороты кругом в движении.	1		Чётко выполняют строевые упражнения	2,5,6
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1		Чётко выполняют строевые упражнения	2,5,6
		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	2,5,6	
		Упражнения с набивным мячом (весом до 5кг)-Ю; упражнения с обручем-Д.	1	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами, соблюдая т/б.	2,5,6	
		Упражнения с гирями(16 и 24 кг)-	1	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений	2,5,6	

		Ю; со скакалкой-Д.		с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами	
		Совершенствование висов и упоров.	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	1,2,6
		Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120см-Ю; Д-прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см)	1	Описывают технику данных упражнений, выполняют упражнения, соблюдая т/б.	2,5,6
		Совершенствование опорных прыжков.	1	Описывают технику данных упражнений; выполняют упр., соблюдая т/б.	2,5,6
		Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см-Ю; сед углом; стоя на коленях наклон назад-Д	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из изученных упражнений. Соблюдают Т/Б.	2,5,6
		Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдая Т/Б.	2,5,6
		Совершенствование упражнений с гимн. скамейкой, на гимн. стенке-Ю; ритмическая гимнастика-Д.	1		2,5,6
		Эстафеты и игры с элементами гимнастики.	1		2,5,6
<b>Единоборства</b>	<b>4</b>	Т/б на занятиях единоборствами. Совершенствование приёмов самообороны.	1	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах. Применяют приёмы самообороны. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила техники безопасности	2,5,6
		Совершенствование приёмов борьбы лежа и стоя.	1	Описывают технику приёмов в единоборствах, совершенствуют её, выявляют и устраняют ошибки. Применяют упр. в единоборствах для развития соответствующих физ.	2,5,6
		Силовые упражнения и единоборства в	1		2,5,6

		парах		способностей.	
		Подвижные игры «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих».	1	Взаимодействуют со сверстниками ; соблюдают правила т-б.	2,5,6
<b>Длительный бег, выносливость</b>	<b>7</b>	Т/б при длительном беге. Бег в группе.	1	Описывают и анализируют технику беговых упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе совершения.	2,5,6
		Бег 21 мин-М; 16 мин-Д. Игры.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр.	2,5,6
		Бег 22 мин-М; 17 мин-Д. Игры.	1	Применяют беговые упр. для развития соответствующих физ. способностей, выбирают	2,5,6
		Бег 23 мин-М; 18 мин-Д. Игры.	1	индивидуальный режим физ. нагрузки, контролируют её по	2,5,6
		Бег 25 мин-М; 20 мин-Д. Игры.	1	чсс. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	2,5,6
		Совершенствование бега М- 3000м; Д- 2000м	1	совместного освоения беговых упр., соблюдают правила безопасности	2,5,6
		Тесты по ОФП (ГТО).	1	Демонстрируют вариативное выполнение тестовых упражнений, взаимодействуют со сверстниками, соблюдают технику безопасности.	5,6

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры и  
ОБЖ МБОУ СОШ № 11  
им.С.М.Жолоба  
От 30.08. 2021 года протокол № 1  
\_\_\_\_\_ Козаченко А.Н.  
подпись руководителя МО  
ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР  
МБОУ СОШ № 11 им.С.М.Жолоба  
\_\_\_\_\_ Романова Н.В.  
подпись Ф.И.О.  
30 августа 2021 года