

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» Базовый уровень

Умк В. И. Лях.

Информация об учебниках

класс	учебник
10	Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях.- 5е изд.- М.: Просвещение, 2018.- 255с.
11	Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях.- 5е изд.- М.: Просвещение, 2018.- 255с.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностные планируемые результаты 10 класс

УУД	Личностные результаты обучающихся 10 класса
1. Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)	<i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</i>
	<i>1.2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка</i>
	<i>1.3. Сформированность самоуважения и «здоровой» «Я-концепции»</i>
	<i>1.4. Устойчивая установка на принятие гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i>
	<i>1.5. Осознание важности служения Отечеству, его защиты</i>

	<i>1.6. Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона</i>
	<i>1.7. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i>
2. Смыслообразование	<i>2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с общечеловеческими жизненными ценностями и идеалами</i>
	<i>2.2. Сформированность самостоятельности в учебной, проектной и других видах деятельности</i>
	<i>2.3. Сформированность умений сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, обще-ственно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</i>
	<i>2.4. Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</i>
	<i>2.5. Сформированность представлений о негативных последствиях экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым,</i>

	<i>национальным признакам для личности и общества</i>
	<i>2.6. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i>
	<i>2.7. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи</i>
	<i>2.8. Способность к самообразованию и организации самообразовательной деятельности для достижения образовательных результатов</i>
	<i>2.9. Понимание необходимости непрерывного образования в изменяющемся мире, в том числе в сфере профессиональной деятельности</i>
3. Нравственно-этическая ориентация	<i>3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей</i>
	<i>3.2. Сформированность современной экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды</i>
	<i>3.3. Принятие ценностей семейной жизни</i>
	<i>3.4. Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности</i>

УУД	Личностные результаты обучающихся 11 класса
1. Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)	<i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</i>
	<i>1.2. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок</i>
	<i>1.3. Обладание чувством собственного достоинства</i>
	<i>1.4. Принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей</i>
	<i>1.5. Готовность к служению Отечеству, его защите</i>
	<i>1.6. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</i>
	<i>1.7. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню</i>

	<i>развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</i>
2. Смыслообразование	<i>2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i>
	<i>2.2. Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</i>
	<i>2.3. Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</i>
	<i>2.4. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</i>
	<i>2.5. Сформированность способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</i>
	<i>2.6. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях</i>

	<i>спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i>
	<i>2.7. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</i>
	<i>2.8. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни</i>
	<i>2.9. Сформированность сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</i>
3. Нравственно-этическая ориентация	<i>3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей</i>
	<i>3.2. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности</i>
	<i>3.3. Сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни</i>
	<i>3.4. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</i>

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Целеполагание	<p><i>P_{1.1}</i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <p><i>P_{1.2}</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>	<p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Технология формирующего оценивания, в том числе прием «прогностическая самооценка»</p> <p>Групповые и индивидуальное проекты</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Учебно-познавательные и</p>
<i>P₂</i> Планирование	<p><i>P_{2.1}</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p><i>P_{2.2}</i> Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p><i>P_{2.3}</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p><i>P_{2.4}</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	
<i>P₃</i> Прогнозирование	<p><i>P_{3.1}</i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p><i>P_{3.2}</i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p> <p><i>P_{3.3}</i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p>	
<i>P₄</i> Контроль и коррекция	<i>P_{4.1}</i> Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	
<i>P₅</i> Оценка	<i>P_{5.1}</i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	
<i>P₆</i> Познаватель	<i>P_{6.1}</i> Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных	

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
личностная рефлексия	процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	учебно-практические задачи «Разрешение проблем / проблемных ситуаций», «Ценностно-смысловые установки», «Рефлексия», «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «Самоорганизация и саморегуляция»
P ₇ Принятие решений	P _{7.1} Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	
Познавательные универсальные учебные действия		
P ₈ Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности	P _{8.1} Искать и находить обобщенные способы решения задач P _{8.2} Владеть навыками разрешения проблем P _{8.3} Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания P _{8.4} Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин P _{8.5} Использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач P _{8.6} Использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни P _{8.7} Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения	Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка вопросов, составление планов, сводных таблиц, граф-схем, тезирование, комментирование Кейс-метод Межпредметные интегративные погружения

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
	<p><i>П8.8</i> Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности</p> <p><i>П8.9</i> Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><i>П8.10</i> Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><i>П8.11</i> Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно:</p> <p><i>П8.11.1</i> ставить цели и/или <i>формулировать гипотезу исследования</i>, исходя из культурной нормы и сообразуясь с представлениями об общем благе;</p> <p><i>П8.11.2</i> оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p><i>П8.11.3</i> планировать работу;</p> <p><i>П8.11.4</i> осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации;</p> <p><i>П8.11.5</i> самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p> <p><i>П8.11.6</i> структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных;</p> <p><i>П8.11.7</i> использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач;</p> <p><i>П8.11.8</i> использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы</p> <p><i>П8.11.9</i> осуществлять презентацию результатов;</p>	<p>Метод ментальных карт</p> <p>Смешанное обучение, в том числе смена рабочих зон</p> <p>Групповые и индивидуальные проекты</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи</p> <p>«Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «ИКТ-компетентность»,</p> <p>Учебные задания, выполнение которых требует применения логических</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
	<p><i>П8.11.10</i> адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков;</p> <p><i>П8.11.11</i> адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);</p> <p><i>П8.11.12</i> адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов</p> <p><i>П8.11.13</i> восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве;</p> <p><i>П8.11.14</i> отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;</p> <p><i>П8.11.15</i> находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;</p> <p><i>П8.11.16</i> вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества</p>	<p>универсальных действий</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Постановка и решение учебных задач, включающая представление новых понятий и способов действий в виде модели</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Технология формирующего оценивания</p>
<p><i>П9</i> Работа с информацией</p>	<p><i>П9.1</i> Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задач</p> <p><i>П9.2</i> Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках</p> <p><i>П9.3</i> Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p> <p><i>П9.4</i> Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность</p>	

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
	<p><i>П_{9,5}</i> Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов</p> <p><i>П_{9,6}</i> Уметь ориентироваться в различных источниках информации</p>	
<i>П₁₀</i> Моделирование	<i>П_{10,1}</i> Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках	
<i>П₁₁</i> ИКТ-компетентность	<i>П₁₁</i> Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	
Коммуникативные универсальные учебные действия		
<i>К₁₂</i> Сотрудничество	<p><i>К_{12,1}</i> Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p><i>К_{12,2}</i> Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p><i>К_{12,3}</i> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p><i>К_{12,4}</i> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p><i>К_{12,5}</i> При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p><i>К_{12,6}</i> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p><i>К_{12,7}</i> Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы,</p>	<p>Дебаты</p> <p>Дискуссия</p> <p>Групповые и индивидуальные проекты</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Смена рабочих зон</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
	выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений <i>K_{12.8}</i> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности	Учебно-исследовательская деятельность Учебно-познавательные и учебно-практические задачи
<i>K₁₃</i> Коммуникация	<i>K_{13.1}</i> Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств	«Коммуникация», «Сотрудничество»

1.3. Предметные планируемые результаты 10 класс

Раздел программы	Планируемые результаты
Раздел 1. Знания о физической культуре	
Физическая культура в жизни современного человека	Обучающийся на базовом уровне научится: □ ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта.
Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Обучающийся на базовом уровне научится: □ положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

	<input type="checkbox"/> определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <input type="checkbox"/> характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.
Современные оздоровительные системы	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой; <input type="checkbox"/> знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; <input type="checkbox"/> характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
Физическая культура и продолжительность жизни человека	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <input type="checkbox"/> характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения. Анализировать динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода. Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Организация самостоятельных занятий физической культурой	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

	<input type="checkbox"/> определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
	<input type="checkbox"/> планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
	<input type="checkbox"/> тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.
Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
	<input type="checkbox"/> соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	<input type="checkbox"/> соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	<input type="checkbox"/> объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику;
	<input type="checkbox"/> выполнения дыхательных упражнений;
	<input type="checkbox"/> выполнять комплекс дыхательной гимнастики. Объяснять оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа;
	<input type="checkbox"/> демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения;
	<input type="checkbox"/> проводить сеансы самомассажа.
Оздоровительно-гигиенические процедуры	<input type="checkbox"/> обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены;

	<input type="checkbox"/> характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия
Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов;
	<input type="checkbox"/> описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение.
3. Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
	<input type="checkbox"/> подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;
	<input type="checkbox"/> проводить сеансы самомассажа лица;
	<input type="checkbox"/> характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
	<input type="checkbox"/> подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
	<input type="checkbox"/> подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;
	<input type="checkbox"/> составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной

	<p>деятельности, определять специфику их функциональной направленности;</p> <p><input type="checkbox"/> подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять комплексы упражнений по мере необходимости.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <p><input type="checkbox"/> подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов;</p> <p><input type="checkbox"/> объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации;</p> <p><input type="checkbox"/> подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений);</p> <p><input type="checkbox"/> объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации</p>
Футбол, волейбол, баскетбол	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <p><input type="checkbox"/> принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры</p>
Лыжные гонки	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <p><input type="checkbox"/> проходить на лыжах установленные контрольные дистанции;</p> <p><input type="checkbox"/> проходить на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения;</p> <p><input type="checkbox"/> анализировать технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения;</p> <p><input type="checkbox"/> преодолевать на лыжах тренировочные дистанции</p>
Легкая атлетика	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <p><input type="checkbox"/> преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения;</p>

	<input type="checkbox"/> описывать и анализировать технику выполнения.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;
	<input type="checkbox"/> владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков;
	<input type="checkbox"/> разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;
Национально-региональные формы занятий физической культурой	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <input type="checkbox"/> отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
	<input type="checkbox"/> принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе.

Предметные планируемые результаты 11 класс

Раздел программы	Планируемые результаты
Раздел 1. Знания о физической культуре	
Физическая культура в жизни современного человека	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <input type="checkbox"/> обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области;
	<input type="checkbox"/> излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений);

	<input type="checkbox"/> раскрывать роль и социальное значение развития спортивных школ Челябинска и Челябинской области.										
Физическая культура как фактор укрепления здоровья	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <input type="checkbox"/> самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта (материал для юношей).										
Современные оздоровительные системы	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <input type="checkbox"/> характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;		<input type="checkbox"/> характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек).	Физическая культура и продолжительность жизни человека	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <input type="checkbox"/> раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья;		<input type="checkbox"/> проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность		Организация самостоятельных	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p>
	<input type="checkbox"/> характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек).										
Физическая культура и продолжительность жизни человека	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <input type="checkbox"/> раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья;		<input type="checkbox"/> проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность		Организация самостоятельных	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p>				
	<input type="checkbox"/> проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.										
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность											
Организация самостоятельных	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p>										

занятий физической культурой	<input type="checkbox"/> пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.
Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой	Обучающийся на базовом уровне научится: <input type="checkbox"/> соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; <input type="checkbox"/> соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	Обучающийся на базовом уровне научится: <input type="checkbox"/> соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	Обучающийся на базовом уровне научится: <input type="checkbox"/> объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику; <input type="checkbox"/> выполнения дыхательных упражнений; <input type="checkbox"/> выполнять комплекс дыхательной гимнастики. Объяснять оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа; <input type="checkbox"/> демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения; <input type="checkbox"/> проводить сеансы самомассажа.
Оздоровительно-гигиенические процедуры	Обучающийся на базовом уровне научится: <input type="checkbox"/> обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены; <input type="checkbox"/> характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия
Самостоятельная подготовка к выполнению	Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

требований комплекса ГТО	<input type="checkbox"/> выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <input type="checkbox"/> контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов; <input type="checkbox"/> объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации; <input type="checkbox"/> подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений); <input type="checkbox"/> объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации.
Футбол, волейбол, баскетбол	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.
Лыжные гонки	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> проходить на лыжах установленные контрольные дистанции; <input type="checkbox"/> проходить на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения; <input type="checkbox"/> анализировать технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения;

	<input type="checkbox"/> преодолевать на лыжах тренировочные дистанции
Легкая атлетика	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения; описывать и анализировать технику выполнения
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>Обучающийся на базовом уровне научится:</p> <input type="checkbox"/> разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки; <input type="checkbox"/> владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков; <input type="checkbox"/> разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;
Национально-региональные формы занятий физической культурой	<p>Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <input type="checkbox"/> отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся; <input type="checkbox"/> принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе.

2. Содержание учебного предмета

10 класс

Раздел	Содержание	Количество часов
1. Физическая культура и здоровый образ жизни	Физическая культура в жизни современного человека Физическая культура как фактор укрепления здоровья	6 часов

2.Способы самостоятельной деятельности	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	7 часов
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Комплексы упражнений и питание при регулировании массы тела. Профилактика острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики	8 часов
3.2. 1. Гимнастика с основами акробатики	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. ОРУ (с предметами и без предметов) Висы и упоры, лазания по канату и шесту. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации	10 часов
3.2. 2.1. Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	12 часов

	<p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола</p>	
3.2. 2.2. Волейбол	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p> <p>Варианты техники приема и передачи мяча</p> <p>Варианты подачи мяча</p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола</p>	12 часов
3.2. 2.3. Футбол	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p> <p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p>	4 часа
3.2. 3. Лыжные гонки	<p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные</p> <p>Преодоление подъёмов и препятствий</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)</p>	14 часов
3.2.4. Легкая атлетика	<p>Требования к технике без-опасности</p> <p>Овладение и совершенствование</p>	17 часов

	<p>техники спринтерского бега</p> <p>Овладение и совершенствование техники длительного бега</p> <p>Прыжковые упражнения в длину</p> <p>Прыжковые упражнения в высоту</p> <p>Метание мяча, гранаты.</p>	
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО</p> <p>Совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках</p> <p>Приёмы самостраховки.</p> <p>Приёмы борьбы лежа и стоя</p> <p>Учебная схватка</p> <p>Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.</p>	9 часов
3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой	<p>Разучивание организации и проведения подвижных и народных игр</p> <p>Игра «Лапта»</p> <p>Игра «Городки»</p>	6 часов

11 класс

Раздел	Содержание	Количество часов
1. Физическая культура и здоровый образ жизни	Современные оздоровительные системы	3 часа

	Физическая культура и продолжительность жизни	
2. Способы самостоятельной деятельности	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой Оздоровительно-гигиенические процедуры Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	10 часов
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения производственной гимнастики Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики Комплексы упражнений адаптивной физической культуры Комплексы антистрессовой гимнастики	8 часов
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые приемы и упражнения Комплекс упражнений. Составление новых комплексов гимнастических упражнений Висы и упоры, лазания по канату и шесту. Совершенствование навыков различными способами Опорные прыжки. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	10 часов

	Акробатические упражнения и комбинации. Закрепление и совершенствование акробатических упражнений в произвольной акробатической комбинации	
3.2.2.1. Баскетбол	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола</p>	12 часов
3.2. 2.2. Волейбол	<p>Требования к технике безопасности</p> <p>Комбинации вариантов нападающего удара через сетку</p> <p>Комбинации вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите</p> <p>Игра по правилам</p>	12 часов

3.2. 2.3. Футбол	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p> <p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров</p>	4 часа
3.2.4. Лыжные гонки	<p>Освоение техники лыжного хода</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок</p> <p>Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)</p>	14 часов
3.2.5. Легкая атлетика	<p>Требования к технике безопасности</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>Совершенствование техники длительного бега</p> <p>Бег по пересеченной местности</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p>	17 часов

	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>Метание мяча, гранаты в цель и на дальность</p>	
<p>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>1 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Техника безопасности. Гигиена борца.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах</p> <p>Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов</p> <p>Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств</p>	<p>9 часов</p>
<p>3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой</p>	<p>Национальные игры и виды спорта</p>	<p>3 часа</p>

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс
3 часа в неделю, всего 102 часа**

№ п/п	тема	Кол-во часов	Текущий контроль успеваемости	Содержание с учетом НРЭО
1. Физическая культура и здоровый образ жизни 6 часов				
1.1	Физическая культура в жизни современного человека	2	Терминологический диктант № 1 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	Обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области
1.2	Физическая культура как фактор укрепления здоровья	4		Излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений)
2. Способы самостоятельной деятельности 7 часов				

2.1	Организация самостоятельных занятий физической культурой	3	Терминологический диктант № 2 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	Организация активного отдыха на Южном Урале
2.2	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой	2		Определять экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2		
3. Физическое совершенствование 92 часа				
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов				
1	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки	2	Диагностическая работа № 1 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	Организовать досуг средствами физической культуры с учетом региона Челябинской области
2	Комплексы упражнений и питание при	2		Контролировать рациональное питание. Обладать

	регулировании и массы тела			знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале
3	Профилактика острых респираторны х заболеваний	2		
4	Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики	2		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 50 часов				Характеризовать развитие различных видов спорта на Южном Урале
3.2. 1. Гимнастика с основами акробатики 10 часов				
1	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениям и	1	Контрольная работа № 1(МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
2	ОРУ (с предметами и без предметов)	2		
3	Висы и упоры, лазание по канату и шесту	2		

4	Опорные прыжки	2	Терминологический диктант № 3(МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
5	Акробатические упражнения и комбинации	3	Практическая работа № 1 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	

3.2. 2. Спортивные игры

3.2. 2.1. Баскетбол

12 часов

1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2		
2	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	2	Контрольная работа № 2 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
3	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2		
4	Варианты бросков мяча без сопротивления и с	2		

	сопротивлени ем защитника			
5	Игра по упрощённым правилам баскетбола	4	Практическая работа № 2 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
3.2. 2.2. Волейбол 12 часов				
1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	3	Практическая работа № 3 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
2	Варианты техники приема и передачи мяча	3		
3	Варианты подачи мяча	2		
4	Игра по упрощённым правилам волейбола	4		
3.2. 2.3. Футбол 4 часа				
1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	Контрольная работа № 3 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
2	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивлени я и с сопротивлени ем защитника. Варианты	1		

	остановок мяча ногой, грудью			
3	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Практическая работа № 4 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
4	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	1		
3.2. 3. Лыжные гонки 14 часов				
1	Освоение техники лыжных ходов	3		
2	Переход с одновременных ходов на попеременные	3		
3	Преодоление подъёмов и препятствий	3		
4	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	5	Контрольная работа № 4 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
3.2. 4. Легкая атлетика 17 часов				

1	Требования к технике безопасности	1		
2	Овладение и совершенствование техники спринтерского бега	4		
3	Овладение и совершенствование техники длительного бега	4		
4	Прыжковые упражнения в длину	3		
5	Прыжковые упражнения в высоту	3		
6	Метание мяча, гранаты	2	Практическая работа № 5 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 9 часов				
1	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований	4		

	комплекса ГТО			
3.3.1 Атлетические единоборства 5 часов				
1	Совершенство вание выполнения технических приемов в захватах и бросках	1	Диагностическая работа № 2 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
2	Приёмы самостраховк и. Приёмы борьбы лежа и стоя	1		
3	Учебная схватка	2		
4	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	1		
3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой - 6 часов				
1	Разучивание организации и проведения подвижных и	6	Терминологически й диктант № 4	Идентифицировать игру городки с Россией, ее

	народных игр Игра «Лапта» Игра «Городки»		(МРООП СОО Р1.3.3.12.)	историей и культурой
--	---	--	---------------------------	-------------------------

11 класс
3 часа в неделю, всего 102 часа

№ п/п	тема	Кол-во часов	Текущий контроль успеваемости	Содержание с учетом НРЭО
1. Физическая культура и здоровый образ жизни 3 часа				
1	Современные оздоровительные системы	2	Терминологический диктант № 5 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	Раскрывать роль и значение развития спортивно- оздоровительных центров в Челябинске и Челябин-ской области
2	Физическая культура и про- должительность жизни	1	Контрольная работа № 5 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	Характеризовать химическое загрязнение среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека
2. Способы самостоятельной деятельности 10 часов				
1	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	2	Терминологический диктант № 6 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	Раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья
2	Оздоровительно- гигиенические процедуры	3		
3	Самостоятельная подготовка к	5	Диагностическая работа № 3	Использовать знания о

	выполнению требований комплекса ГТО		(МРООП СОО Р1.3.3.12.)	самодисциплине выдающихся спортсменов нашего города
3. Физическое совершенствование				
92 часа				
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность				
8 часов				
1	Упражнения производственной гимнастики	2		
2	Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики	2		Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах
3	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	2		
4	Комплексы антистрессовой гимнастики	2		
3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
10 часов				
1	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями.	2	Контрольная работа № 6 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	

	Строевые приемы и упражнения			
2	Комплекс упражнений. Составление новых комплексов гимнастических упражнений	2		
3	Висы и упоры, лазания по канату и шесту. Совершенствование навыков различными способами	2		
4	Опорные прыжки. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	2		
5	Акробатические упражнения и комбинации. Закрепление и совершенствование акробатических упражнений в произвольной акробатической комбинации	2	Практическая работа № 6(МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
3.2.2. Спортивные игры				
3.2.2.1. Баскетбол				
12 часов				
1	Требования к технике	1		

	безопасности			
2	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2		
3	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	2		
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3		
5	Игра по правилам	4	Практическая работа № 7 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	

3.2.2.2. Волейбол

12 часов

1	Требования к технике безопасности	1		
2	Комбинации вариантов нападающего удара через сетку	2		
3	Комбинации вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и	2		

	вдвоём), страховка			
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	3	Контрольная работа № 7 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
5	Игра по правилам	4	Практическая работа № 8 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
3.2.2.3. Футбол 4 часа				
1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1		
2	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1		
3	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
4	Игра по правилам	1	Практическая работа № 9(МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
	3.2.4. Лыжные гонки 14 часов			

1	Освоение техники лыжного хода	2		
2	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	3		
3	Элементы тактики лыжных гонок	2		
4	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	3		
5	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	4		

3.2.5. Легкая атлетика

17 часов

1	Требования к технике безопасности	1	Терминологический диктант № 8 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
2	Совершенствование техники спринтерского бега	2		
3	Совершенствование техники длительного бега	3		
4	Бег по пересеченной местности	2		

56	Совершенствован ие техники прыжка в высоту с разбега	3		
6	Совершенствован ие техники прыжка в длину с разбега	3		
7	Метание мяча, гранаты в цель и на дальность	3	Контрольная работа № 8 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 9 часов

1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотрен-ных Всероссийским физкуль-турно- спортивным комплек-сом «Готов к труду и обо-роне» (ГТО)	4	Практическая работа № 10 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	
---	---	---	--	--

3.3.1. Атлетические единоборства

5 часов

1	Техника безопасности. Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах	2		Харис Юсупов - основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске
2	Самостоятельная разминка перед	2		

	поединком. Правила соревнований по одному из видов			
3	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	1		
3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой 3 часа				
1	Национальные игры и виды спорта	3	Диагностическая работа № 4 (МРООП СОО Р1.3.3.12.)	Отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся