

Станица Стародеревянковская муниципального образования  
Каневской район Краснодарского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5 им. В.И. Данильченко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 07 августа 2017 года протокол № 1  
Председатель - Веретенник Н.Н.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физическая культура

Уровень образования (класс) среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов 68

Учитель Бежко Людмила Витальевна  
Бурдун Сергей Михайлович

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе примерной общеобразовательной программы СОО и авторской программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы В.И. Ляха, А.А. Зланевича. Москва, (Просвещение) 2016 г и ориентировано на использование учебно-методического комплекта: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха кл.10-11 класс

В соответствии с требованиями ФКГОС среднего общего образования

Учебник Физическая культура 10-11классы: учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях – Москва: « Просвещение», 2016 г.

## **1 Планируемые результаты освоения учебного предмета среднего общего образования:**

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. Требования к результатам обучения и освоения содержания курса «Физическая культура»**

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

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное - конкретное\*», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

*Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном

мире;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

*Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебноисследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

*Предметные результаты:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в

подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **3. Содержание предмета «Физическая культура»**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Адаптивная физическая культура.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

## *Спортивно-оздоровительная деятельность*

### Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусьях: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки);
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.
- Лазанье по двум канатам без помощи ног.

### Легкая атлетика.

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание мяча с разбега на дальность.
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Броски набивного мяча.

### Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

### Элементы единоборств.

- Приемы самообороны.
- Приемы борьбы лежа и стоя.
- Учебная схватка.
- Разминка перед поединком.

### Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с

сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

- *Гандбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- *Волейбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- *Футбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.



**Тематическое планирование с определением основных видов  
учебной деятельности 10-11 класс  
(136ч по 2ч в неделю)**

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Здоровье и здоровый образ жизни	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие <i>здоровье</i> и характеристика факторов, от которых оно зависит	Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Приводить доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений
Правовые основы физической культуры и спорта	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы	Раскрывать цели и назначение статей Конституции и Федеральных законов «О физической культуре и спорте»
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура личности, ее основные составляющие	Раскрывать понятия <i>физическая культура</i> и <i>физическая культура личности</i> . Характеризовать основные компоненты физической культуры личности
Адаптивная физическая культура	Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов.	Раскрывать понятия <i>адаптивная физическая культура</i> , <i>адаптивная двигательная реабилитация</i> и <i>адаптивная физическая рекреация</i> .
Способы регулирования нагрузок	Понятие <i>физическая нагрузка</i> . Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки	Раскрывать понятие <i>физическая нагрузка</i> . Объяснять способы регулирования физической нагрузки. Характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки.
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями и их особенности. Формы организации физического воспитания в семье	Раскрывать особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывать пользу физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, в семье,

		занятий вне школы
Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, МОК. История древних и современных Олимпийских игр	Раскрывать основные понятия, связанные с олимпийским движением
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>		
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывать понятие <i>спортивная подготовка</i>
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвент аря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвент аря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Организация досуга средствами физической	Организация досуга средствами физической	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и

культуры	культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
<b><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></b>		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять прирост этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

(технических ошибок)	эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	
<b>Физическое совершенствование (136ч)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2час)</b>		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с релаксационной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики (36 ч)</b>		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега через препятствие, прыжок в глубину, переворот боком	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию
Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши — прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки — прыжок углом)	Техника выполнения опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику выполнения опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка
Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши)	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине. Подъем в	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.

	упор силой, вис согнувшись - вис прогнувшись сзади. Подъем переворотом	Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных - юноши; на разновысоких - девушки	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Лазанье по канату, шесту	Техника выполнения лазанья по гимнастическому канату в два и три приема	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b><i>Легкая атлетика (32ч)</i></b>		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча и гранаты	Метание малого мяча на точность в горизонтальную	Описывать технику метания малого мяча на точность по

	и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега	мишени, метания учебной фанты на дальность. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b><i>Кроссовая подготовка (24)</i></b>		
Бег по пересеченной местности	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег с препятствиями и на местности. Эстафеты, круговая тренировка Бег на 3000-2000м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Преодоление подъемов и препятствий	Перешагивание небольших препятствий различными способами	Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b><i>Спортивные игры (32ч)</i></b>		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; и фа по правилам	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований

Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе ифы
Футбол	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игры как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Гандбол	Положительное влияние занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Знать правила и историю ее появления
Основные приемы игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом;	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры

	тактические действия; ифа по правилам	
<b>Элементы единоборств (12ч)</b>		
Освоение техники владения приемами	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Разминка перед поединком	Описывать технику выполнения элементов единоборств. Демонстрировать технику выполнения элементов единоборств. Использовать элементы единоборств в учебной схватке
<b>Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)</b>		
Общеспортивная подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормы физической подготовки

Согласовано  
 Протокол заседания МДО  
 от 28.08.18 № 1  
 Руководитель МДО  
 М.П. Бонко И.В.

Согласовано  
 Зам. директора по УВР  
 31.08.18  
 Сушин Е.И.      Сушин Е.И.