

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
ИМЕНИ ПИОНЕРА-ГЕРОЯ ВЛАДИСЛАВА КАШИРИНА

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования: среднее общее образование 10-11 классы

Количество часов: 136

Разработчик рабочей программы: **Замiatина Ирина Алексеевна**, учитель физической культуры МБОУ СОШ №2 им.  
И.В.Каширина

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО 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



УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета МБОУ СОШ № 2  
им. В.Каширина МО город-курорт Анапа  
документ от 28.06.2016 года протокол № 1  
Председатель Дешикова В.Ю.

## 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 содержание основные 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 корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей

собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательности 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 достижение старшекласниками 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;

- формирование 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 объяснить:**

- 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 закалывания 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 самостоятельные 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
Силловые	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(2,5х2,5 м) с 10-12 м(девushки) и с15-25 м(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель(1х1 м) с 10 м(девushки), с 15-25 м(юноши);
  - **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине(юноши), на бревне или на разновысоких брусьях( девushки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину(Высота-115-125 см: юноши), комбинацию со скалкой, обручем или лентой(девushки), 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 (девushки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на
  - **в единоборствах:** проводить учебную схватку одного из видов единоборства(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 (табл. 1) уровня физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

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

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень подготовки			Уровень подготовки		
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, 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 3х10 м, 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	Шестиминутный 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 вперед из положения сидя, 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

#### Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование 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.

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.**

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.**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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**

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.**

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

##### **Физическое совершенствование.**

*Спортивные игры:* совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, мини-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:** совершенствование техники приёмов самообороны. 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

класс

РАЗДЕЛ	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
--------	--	--------------	--

#### Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте

<b>Понятие о физической культуре личности</b>	Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	В процессе урока	Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
<b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение</b>	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и	В процессе урока	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования;

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>			
<p>Правовые основы физической культуры и спорта</p>	<p>Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»</p>
<p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</p>	<p>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых зависит. Оно Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения</p>

Правила поведения, техника безопасности	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации	В процессе урока	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила
и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях физическими упражнениями.	В процессе урока	эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования на занятиях физическими упражнениями
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Понятие «физическая нагрузка»; объем, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	В процессе урока	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, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.
Способы регулирования массы тела человека	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.	В процессе урока	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.
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велозаезды, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажеров и тренажерных устройств	В процессе урока	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады

Основные формы и виды физических упражнений	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон,	В процессе урока	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений
Мо по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).	Мо по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).		с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.
Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объемные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физической деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).	В процессе урока	Обсуждают пользу индивидуальных 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.

**Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы**

<b>Баскетбол – 8 час.</b>			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, 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.

Совершенство вание ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли 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
Совершенство вание техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	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 безопасности
Совершенство вание техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенство вание техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	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.

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	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; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Оттачивание игровой и комплексное развитие психофизических способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.

Волейбол – 7 час.



Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	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.
Совершенство вание техники приёма и передачи мяча	Варианты техники приёма и передачи мяча	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.
Совершенство вание техники подачи мяча	Варианты подачи мяча	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.
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты 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 совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.

Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и влѐвом), 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.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей орг	Игра по упрощѐнным правилам волейбола. Игра по правилам	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
<b>Мини-футбол - 21 час.</b>			

Совершенство вание техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	3	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.
Совершенство вание техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	3	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
Совершенство вание техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3	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 безопасности
Совершенство вание техники перемещения, владения мячом и развитие координационных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	3	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; соблюдают правила безопасности.

Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	3	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.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависи-
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	3	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.

<p>Совершенствование координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота переключения двигательных действий и реакций, дифференцирование сигналов, пространственных и временных диаметров движений, способностей к согласованию и ритму</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтоновой ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (спортивные игры)</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Углубление знаний о спортивных играх</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.</p>

**Гимнастика с элементами акробатики - 8 час.**

	Юноши	Девушки		
--	-------	---------	--	--

Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1	Чётко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	2	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гад гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами	1	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплексы упражнений с предметами.
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см	2	Описывают технику данных упражнений
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений

<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости (гимнастика с элементами акробатики)</p>	<p>Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шести, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, и с с предметами, в парах. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p>Развитие гибкости (гимнастика с элементами акробатики)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Комбинированные общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на полкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p>
<p>Знания</p>	<p>Гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p>
<p><b>Бадминтон- 5час.</b></p>			

Освоение техники владения приёмами удара.	Приёмы удара (змах, мах, удар по мячу, завершающее движение)	1	Описывают технику в удара. Соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей. Совершенствование удара сверху, снизу.		1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
Удар с задней линии.	Силовые упражнения в парах. Игра в бадминтон парами.	2	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей.
Знание. Техника бадминтона и обработка удара.	Самостоятельная разминка перед игрой. Правила соревнований. Влияние занятий бадминтона на развитие координации и тренировки глаз. Техника безопасности. Гигиена ученика.	1	Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Осваивают правила первой помощи при травмах.



## Лёгкая атлетика - 19 час.

		юноши	девушки		
Совершенствование техники спринтерского бега	ВФСК «ГТО»	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон.		2	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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Эстафетный бег		2	
		Бег на результат 100 м.		1	
Совершенствование техники длительного бега	ВФСК «ГТО»	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин.	2	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Бег на 3000 м.	Бег на 2000 м.	1	
Совершенствование Техники прыжка в длину разбега		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выяв-

ВФСК «ГТО»	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	<p>Лекот и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальные режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж-</p>
Овладение техникой прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	2	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж-</p>
ВФСК «ГТО»	Прыжок в высоту на результат.	1	<p>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 индивидуальные режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упраж-</p>
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.	1	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м.</p>
Метание мяча на результат.		1	

	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 x 2 м), с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2 x 2 м) с расстояния 10-12 м.	Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега	1	нений, соблюдают правила безопасности
	Метание гранаты на результат.	на д на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния.	1	
	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	2	
Развитие выносливости	Бег с препятствиями, бег в парах, бег группой, круговая тренировка.		В процессе уроков.	Используют данные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, толкание ядра, круговая тренировка		В процессе уроков.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, бег с изменением темпа и ритма шагов		В процессе уроков.	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками		В процессе уроков.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей

Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	В процессе уроков.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	В процессе уроков.	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Самостоятельные занятия (спортивные игры)	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов: подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях спортивными играми (мини-футбол, баскетбол, волейбол)		Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Самостоятельные занятия (гимнастика с элементами акробатики)	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Самостоятельные занятия (элементы единоборств)	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.

				Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Самостоятельные занятия (легкая атлетика)	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность – в режиме дня				
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение соревнований с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения соревнований.	В режиме дня		Организуя со сверстниками и учениками младших классов совместные соревнования по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, единоборствам, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения соревнований.
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – в процессе уроков и в режиме дня.				
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	В режиме дня		Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	В режиме дня		Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания.
Совершенствуйте координационные способности	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС, которые следует развивать у учащихся 11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты	В режиме дня		Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы

	упражнений, воздействующих на развитие КС из разных видов спорта		координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности
Ритмическая гимнастика для девушек	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения.	В процессе уроков	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.
Атлетическая гимнастика для девушек	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.	В процессе уроков	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики.
Роликовые коньки	История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы	В режиме дня	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений.
Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.	В режиме дня	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.
Дартс	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры	В процессе уроков	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах.
Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики	В процессе уроков	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики.
Рефераты и итоговые работы		В процессе уроков	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 11

				Класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.
--	--	--	--	---

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

  
Мальцева Т.П.  
«09» августа 2022 г.