

**Отменен Приказом Министерства просвещения Приднестровской
Молдавской Республики от 15 июля 2026 года № 607**

**Приказ Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской Республики
от 11 октября 2022 года № 911
«О введении в действие Примерной программы по учебному
предмету «Физическая культура» для 10-11 классов
общеобразовательных организаций Приднестровской Молдавской
Республики**

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-3-III «Об образовании» (САЗ 03-26), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 9 ноября 2017 года № 307 (САЗ 17-46), от 25 января 2018 года № 22 (САЗ 18-5), от 10 сентября 2018 года № 306 (САЗ 18-37), от 23 октября 2019 года № 380 (САЗ 19-41), от 6 апреля 2020 года №102 (САЗ 20-15), от 13 августа 2021 года № 269 (САЗ 21-33), от 31 августа 2021 года № 286 (САЗ 21-35)

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить и ввести в действие Примерную программу по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций Приднестровской Молдавской Республики согласно Приложению к настоящему Приказу.

2. ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации» (В.В. Проценко) разместить утвержденную программу на информационном сайте «Школа Приднестровья».

3. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на заместителя министра просвещения Приднестровской Молдавской Республики Н.В. Солдатову.

Министр

С.Н. Иванишина

Приложение к Приказу
Министерства просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики
от «_____» _____ 2022 года № _____

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОУ ДПО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ»

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 10–11 классов общеобразовательных организаций
Приднестровской Молдавской Республики**

Тирасполь
2022

Составители:

С.В. Костин, ведущий методист по физической культуре, ст. преп. кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации», председатель республиканского научно-методического Совета по физической культуре, руководитель методического объединения учителей физической культуры г. Тирасполя, учитель физической культуры высшей категории МОУ «Тираспольский общеобразовательный теоретический лицей»;

Л.В. Штибен, главный специалист отдела общего и дополнительного образования МУ «Управление народного образования г.Тирасполя», учитель физической культуры высшей квалификационной категории МОУ «Тираспольская средняя школа № 9 им. С.А. Крупко»;

М.Ю. Канский, учитель физической культуры высшей категории МОУ «Тираспольская средняя школа № 5».

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для уровня среднего (полного) общего образования составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования Приднестровской Молдавской Республики на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (базовый уровень) (авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10–11 кл.» (М.: Просвещение, 2014).

– Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура». 1–11 кл. для организаций общего образования ПМР (В.В. Абрамова, И.М. Казак, Р.Е. Ковалева, С.В. Костин, О.В. Трусова, Л.В. Штибен и др. – Тирасполь: ИРОиПК, 2019).

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего (полного) общего образования является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Задачи учебного предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания программы

Базовым результатом образования в области физической культуры среднего (полного) общего образования является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности.

Программа способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки программы.

Универсальными компетенциями обучающихся при освоении программы по учебному предмету «Физическая культура» являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание программы по учебному предмету «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан Приднестровской Молдавской Республики, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре среднего (полного) общего образования является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание курса и понятийная база основаны на положениях нормативных правовых актов Приднестровской Молдавской Республики:

- Закон Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании» в действующей редакции;
- Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 7 мая 2021 года № 349 «Об утверждении Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура». 1–11 кл. организаций общего образования ПМР (приказ МП ПМР «Об утверждении Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура»» от 22 ноября 2019 года № 918).

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования Приднестровской Молдавской Республики примерная программа по физической культуре предусматривает ее реализацию только на базовом уровне. Общее число учебных часов за период обучения с 10 по 11 классы для базового уровня по физической культуре составляет 136 часов, из расчета 2 ч в неделю: в 10 классе – 68 ч, в 11 классе – 68 ч. Часовая нагрузка по годам обучения распределяется следующим образом (табл. 1 и 2):

Таблица 1

Класс	Уровень освоения программы учебного предмета	
	Базовый уровень	Углубленный уровень
10 класс	68	–
11 класс	68	–
Всего часов	136	–

Таблица 2

Объем учебной нагрузки по учебному предмету «Физическая культура» по профилям обучения
в организациях, реализующих программы среднего (полного) общего образования

Наименование профиля среднего (полного) общего образования		Количество часов		Всего
		в неделю	за год	
1	Гуманитарный профиль (филологическое направление)	2	68	136
2	Гуманитарный профиль (правоведческое направление)	2	68	136
3	Естественно-научный профиль	2	68	136
4	Технологический профиль	2	68	136
5	Социально-экономический профиль (социологическое направление)	2	68	136
6	Социально-экономический профиль (экономическое направление)	2	68	136
7	Универсальный профиль	2	68	136

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения примерной образовательной программы среднего (полного) общего образования данная примерная программа для 10–11 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Таблица 3

У выпускника будут сформированы ...	Выпускник получит возможность для формирования ...
Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам	–способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры	–способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении
Знания по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности	–умений предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
Умение планировать режим дня,	–правильной осанки, умения ее длительно

обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	<i>сохранять при разнообразных формах движения и передвижений</i>
Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	<i>–хорошего телосложения, желания поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой</i>
Умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	<i>–культуры движения, умения передвигаться красиво, легко и непринужденно</i>
Умения достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание	<i>–владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</i>
Умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	<i>–владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</i>
	<i>–умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</i>

Метапредметные результаты

Таблица 4

У выпускника будут сформированы ...	Выпускник получит возможность для формирования ...
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	
Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; умение тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой	<i>–опыта повышения работоспособности, укрепления и сохранения своего здоровья; знание основ здорового образа жизни; взаимосвязи учебного предмета и особенностей профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по учебному предмету «Физическая культура»</i>
Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, умение активного их использования в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности	<i>–организации рационального планирования учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; основ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных</i>

	<i>соревнованиях</i>
Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой	– организации поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, умения активного использования занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления
<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств	– восприятия красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья
Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности	– понимания культуры движений человека, постижения жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью
Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. Профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий	– восприятия спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия
Умение разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	– знаний в области развития спортивного движения, о знаменитых спортсменах, принеших славу приднестровскому спорту; умения характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роли Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>	
Умение владением культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса и уважения	– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и

	<i>нарушения в состоянии здоровья</i>
Умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развития физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности	– уважительного отношения к окружающим, культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; – умения осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, входящих программу
Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	– умения 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

Предметные результаты

Таблица 5

Знать	Уметь	Использовать в практической деятельности
10 КЛАСС		
Раздел программы «Знания о физической культуре»		
Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности, воинской службе	Объяснить роль и значение физической культуры как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе. Самостоятельно выполнение физических упражнений для повышения работоспособности	Гигиену во время занятий физическими упражнениями. Знания о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек, об организации мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями
Раздел программы «Гимнастика и элементы единоборств»		
Строевые упражнения, упражнения в висах и упорах, комбинацию акробатических упражнений, технику опорного прыжка. Упражнения на бревне, художественная и ритмическая гимнастика – девочки. Элементы	Повороты в движении кругом, подъем переворотом в упор, варианты кувырков, варианты «моста» и варианты стойки на лопатках – девушки; стойка на руках – юноши; соединения и комбинации из освоенных упражнений. Мальчики – комбинация на высокой	Приемы самостраховки. Упражнения в висах и упорах для развития физических качеств. Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений и составлять комбинации из числа выученных упражнений

единоборств – юноши. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении и ОРУ с предметами	перекладине. Девочки – комбинация на разновысоких брусьях	
Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»		
Технику старта в эстафетном и спринтерском беге. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Метание гранаты. Технику преодоления полосы препятствий. Технику кроссового бега и упражнений для развития выносливости	Бегать до 4–5 км, подбор индивидуального разбега в прыжках в длину и высоту с разбега, метать гранату на дальность и в горизонтальную цель, с разбега. Преодолевать полосу препятствий (вертикальных и горизонтальных)	Бег, прыжки и метание. Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения
Раздел программы «Спортивные игры»		
Базовые виды спорта школьной программы: «Баскетбол»		
Технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Технику ловли и передач мяча, технику ведения мяча, технику бросков мяча, технику индивидуальной защиты. Тактику игры.	Выполнять: технику владения мячом и развитие координационных способностей, позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
«Волейбол»		
Технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Технику приема и передач мяча, технику нижней и верхней подачи, технику нападающего удара и блокирования, Тактику игры	Выполнять: технику владения мячом и развитие координационных способностей, технику приема и передач мяча, технику нижней и верхней подачи, технику нападающего удара и блокирования, тактику защиты на 1-ой линии, на 2-ой линии. Тактика нападения	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,

	из зоны 4, 2. Играть по упрощенным правилам игры волейбол	возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
«Гандбол»		
Технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Технику ловли и передач мяча, технику ведения мяча, технику бросков мяча, технику индивидуальной защиты. Тактику игры	Выполнять: технику владения мячом и развитие координационных способностей, позиционное нападение и персональную защиту в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5, 6:6. Нападение быстрым прорывом 3:2, 3:3, убегание в отрыв. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от площадки. Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите(стяжка). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Играть по упрощенным правилам игры гандбол
«Футбол»		
Технику передвижений, остановок, поворотов и дриблинга. Технику остановки и передач мяча, технику ведения мяча, технику ударов по мячу, технику индивидуальной защиты. Тактику игры	Выполнять: технику владения мячом и развитие координационных способностей, позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одни ворота. Нападение быстрым прорывом 2:1, 3:2, 4:3, 5:4. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке. Отбор	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе

	мяча у соперника накладыванием стопы и толком плеча в плечо. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	игровой деятельности. Играть по упрощенным правилам игры футбол
11 КЛАСС		
Раздел программы «Знания о физической культуре»		
Физическая культура – одно из средств формирования здорового образа жизни. Основные принципы системы физического воспитания. Физическая культура в семье. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС	Объяснить роль и значение физической культуры как одного из средств формирования ЗОЖ. Самостоятельное выполнение физических упражнений для повышения работоспособности	Гигиену во время занятий физическими упражнениями. Знания базовых понятий и терминов физической культуры, применение их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
Раздел программы «Гимнастика и элементы единоборств»		
Строевые упражнения, акробатическую комбинацию, упражнения в висах и упорах – комбинации из ранее изученных элементов, технику опорного прыжка. Упражнения: на бревне, художественной и ритмической гимнастики – девочки. Элементы единоборств – юноши. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении и ОРУ с предметами. Упражнения на развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор, варианты кувырков, варианты «моста» и варианты стойки на лопатках – девушки; стойка на руках – юноши; соединения и комбинации из освоенных упражнений. Мальчики – комбинация на высокой перекладине. Девочки – комбинация на разновысоких брусьях и бревне. Выполнять опорный прыжок ноги врозь, боком и углом с косого разбега. Выполнять комбинацию из ранее изученных элементов	<i>Прием самостраховки при падении на спину.</i> Приемы борьбы лежа и стоя. Упражнения в висах и упорах для развития физических качеств, составлять комбинации из числа выученных упражнений

	со скакалкой, лентой, танцевальными шагами, прыжками	
Раздел программы «Спортивные игры»		
Базовые виды спорта школьной программы: «Баскетбол»		
Технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Технику ловли и передач мяча, технику ведения мяча, технику бросков мяча, технику индивидуальной защиты. Взаимодействия игроков нападения и защиты. Тактику игры	Выполнять: технику владения мячом и развитие координационных способностей, позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Ловлю мяча с полукотскока и передачи мяча одной рукой. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Играть по упрощенным правилам игры баскетбол
«Волейбол»		
Технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Технику приема и передач мяча, технику боковой нижней и верхней подачи, страховки у сетки, технику нападающего удара и блокирования двумя игроками, Тактику игры	Выполнять: технику владения мячом и развитие координационных способностей, технику приема и передач мяча, технику боковой нижней и верхней подачи, технику нападающего удара и блокирования двумя игроками, страховку у сетки, тактику защиты на 1-ой линии, на 2-ой линии. Тактика нападения из зоны 4, 2, 3. Играть по упрощенным правилам игры волейбол	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Играть по упрощенным правилам

		игры волейбол
«Гандбол»		
Технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Технику ловли и передач мяча, технику ведения мяча, технику бросков мяча, технику индивидуальной защиты. Тактику игры	Выполнять: технику владения мячом и развитие координационных способностей, позиционное нападение и персональную защиту в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5, 6:6. Нападение быстрым прорывом 3:2, 3:3, убегание в отрыв, нападение контратакой. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от площадки. Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с девяти метров. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите(стяжка). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Играть по упрощенным правилам игры гандбол
«Футбол»		
Технику передвижений, остановок, поворотов и дриблинга. Технику остановки и передач мяча, технику ведения мяча, технику ударов по мячу, технику индивидуальной защиты. Тактику игры	Выполнять: технику владения мячом и развитие координационных способностей, позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одни ворота. Нападение быстрым прорывом 2:1, 3:2, 4:3, 5:4. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке. Остановка мяча грудью. Обманные движения (дриблинг). Отбор мяча у соперника подкатом. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Описывают	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Играть по упрощенным правилам игры футбол

	технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
--	--	--

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Таблица 6

10 класс	
Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока	
Девушки	Юноши
Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Самостоятельное выполнение физических упражнений как средство повышения работоспособности
Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)	
Девушки	Юноши
Старт в эстафетном беге. Бег до 4 км. Прыжки в высоту и в длину с разбега – подбор индивидуального разбега. Метание гранаты (500 г) в горизонтальную цель. Общая физическая подготовка – развитие быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей	Старт в эстафетном беге. Бег до 5 км. Прыжки в высоту и в длину с разбега – подбор индивидуального разбега. Метание гранаты (700 г) в горизонтальную цель. Полоса препятствий – старт из положения лежа, бег 20 м, лабиринт 10 м, бег по бревну, преодоление рва шириной 2 м, бег 20 м, преодоление забора высотой 2 м, ползание по-пластунски 15 м, метание гранаты с расстояния 15 м в цель 2,5 x 2,5 м, бег 20 м. Общая физическая подготовка – развитие быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей
Раздел программы «Гимнастика с элементами акробатики» (14 ч)	
Девушки	Юноши
<i>Строевые упражнения</i> – повороты в движении кругом. <i>Висы и упоры</i> – из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь с последующим опусканием вперед согнув ноги в вис; размахивания изгибами с последующим перемахом, согнув ноги (согнувшись, ноги врозь) в вис лежа; вис на согнутых руках, углом; слитно два-три подъема переворотом в упор махом одной, толчком другой. <i>Упражнения на бревне</i> – разновидности ходьбы (лицом и спиной вперед, боком); шаги галопа, польки; прыжки толчком двух; со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь; смешанные	<i>Строевые упражнения</i> – повороты в движении кругом. <i>Висы и упоры</i> – подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; из упора на руках подъем махом вперед и назад в упор; упор углом. <i>Акробатика</i> – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. <i>Опорный прыжок</i> – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота – 115-120 см). <i>Лазанье по одному и двум канатам</i> без помощи ног. <i>Общая физическая подготовка</i> – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных

упоры (упор присев, упор лежа, упор на одном колене, упор сидя, упор сидя углом и др.). <i>Акробатика</i> – варианты кувырков, варианты «моста» (на двух ногах и одной руке, на двух руках и одной ноге); варианты стойки на лопатках (с опорой прямыми руками, согнув ноги, ноги врозь, ноги врозь правой (левой)); соединения и комбинации из освоенных упражнений. <i>Опорные прыжки</i> – прыжок углом с косого разбега толчком одной (конь в ширину, высота – 110 см). <i>Элементы художественной гимнастики</i> – волны руками и туловищем; прыжок со сменой ног спереди, открытый и закрытый прыжок; повороты – скрестный, переступанием; упражнения с обручем, с лентой. <i>Ритмическая гимнастика. Общая физическая подготовка</i> – развитие гибкости, комплекса силовых способностей, координационных способностей	способностей; специфических видов выносливости
Раздел программы «Элементы единоборств» (4 ч)	
Девушки	Юноши
	<i>Приемы самостраховки:</i> падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырком вперед перекатом через руку и плечо на спину. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Приемы борьбы лежа. Переворачивания захватом рук на рычаг. Приемы борьбы стоя. Передняя подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка. Учебная схватка
Раздел программы «Спортивные игры» (12 ч)	
Базовые виды спорта школьной программы: «Баскетбол»	
Девушки	Юноши
<i>Баскетбол</i> – передвижения в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча при сближении с соперником; броски по кольцу; зонная защита; учебная игра	<i>Баскетбол</i> – передвижения в нападении и защите, ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита; передача мяча от головы; бросок мяча одной рукой и двумя от головы; ведение мяча при сближении с соперником; зонная защита; учебная игра
Базовые виды спорта школьной программы «Волейбол»	
Девушки	Юноши
<i>Волейбол</i> – прием мяча снизу после подачи; прямой нападающий удар по мячу; блокирование нападающего удара; боковая нижняя и верхняя подачи; учебная игра	<i>Волейбол</i> – прием мяча снизу после подачи; прямой нападающий удар по мячу; блокирование нападающего удара; боковая нижняя и верхняя подачи; учебная игра
Базовые виды спорта школьной программы «Гандбол»	
Девушки	Юноши
<i>Гандбол</i> – передача и ловля мяча в тройках, с отскоком от площадки; окрестное движение, движение восьмеркой; бросок из	<i>Гандбол</i> – передачи, ловля мяча в тройках; скрестное движение, движение восьмеркой; передача и ловля мяча с

опорного положения с сопротивлением защитника; подстраховка в защите; зонная защита; учебная игра	отскоком от площадки; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; подстраховка в защите; зонная защита; учебная игра
Базовые виды спорта школьной программы «Футбол»	
Девушки	Юноши
	<i>Футбол</i> – удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега; отбор мяча у соперника накладыванием стопы и толчком плеча в плечо; учебная игра
<i>Общая физическая подготовка</i> – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	<i>Общая физическая подготовка</i> – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей
Раздел программы «Кроссовая подготовка» (12 ч)	
Девушки	Юноши
<i>Преодоление препятствий.</i> Кросс до 4 км. <i>Развитие</i> координации, выносливости	<i>Преодоление препятствий.</i> Кросс 5–6 км. <i>Развитие</i> координации, выносливости
11 КЛАСС	
Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока	
Девушки	Юноши
Физическая культура – одно из средств формирования здорового образа жизни. Основные принципы системы физического воспитания. Физическая культура в семье. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса	Физическая культура – одно из средств формирования здорового образа жизни. Основные принципы системы физического воспитания. Физическая культура в семье. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса
Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)	
Девушки	Юноши
<i>Финиш бега на различные дистанции.</i> Бег до 4,5 км. <i>Прыжки</i> в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги» на максимальный результат. <i>Метание</i> гранаты (500 г) на дальность (ширина коридора 10 м). <i>Общая физическая подготовка</i> – развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей	<i>Финиш в беге на различные дистанции.</i> Челночный бег и его разновидности. Бег до 5,5 км. <i>Прыжки</i> в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги» на максимальный результат. <i>Метание</i> гранаты (700 г) на дальность (ширина коридора 10 м) и на точность. <i>Полоса препятствий</i> – старт из положения лежа, бег 10 м, лабиринт 10 м, пробегание по бревну, преодоление рва шириной 3 м, метание гранаты (700 г) в цель 2х2 с расстояния 20 м, бег 20 м, преодоление забора высотой 2 м, состоящего из трех жердей, бег 20 м. <i>Общая физическая подготовка</i> – развитие быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей
Раздел программы «Гимнастика с элементами акробатики» (14 ч)	
Девушки	Юноши
<i>Строевые упражнения</i> – перестроение из	<i>Строевые упражнения</i> – перестроения из

колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. <i>Висы и упоры</i> – наскок в упор и опускание вперед согнувшись в вис углом; из виса лежа на верхней жерди сед на правом (левом) бедре с хватом одноименной рукой за верхнюю жердь, вторая рука в сторону, сед углом, сед на правом (левом) бедре, правая рука хватом снизу сзади и махом вперед соскок с поворотом кругом; равновесие на одной («ласточка») на нижней; комбинации из ранее изученных элементов. <i>Упражнения на бревне</i> – комбинации из ранее изученных элементов. <i>Акробатика</i> – комбинации из ранее изученных элементов. <i>Опорный прыжок</i> – прыжок боком и углом с косого разбега (конь в ширину, высота – 110 см). <i>Элементы художественной гимнастики</i> – комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. <i>Ритмическая гимнастика. Общая физическая подготовка</i> – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей	колонны по; одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением, перестроение из шеренги в колонну по 2, 3, 4 и т.д. Захождением отделений плечом. <i>Висы и упоры</i> – подъем переворотом в упор, подъем силой в упор; комбинации из простых висов (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади, вис согнувшись, горизонтальный сзади вис согнув ноги, вис сзади, вис согнувшись, вис углом, вис); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем махом назад; соскок махом назад. <i>Опорные прыжки</i> – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота – 120–125 см). <i>Акробатика</i> – комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота –150–180 см. <i>Общая физическая подготовка</i> – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей
Раздел программы «Элементы единоборств» (4 ч)	
Девушки	Юноши
	<i>Прием самостраховки при падении на спину.</i> Приемы борьбы лежа: переворачивание с захватом из-под плеча дальней руки; с захватом шеи и ближней руки. <i>Приемы борьбы стоя:</i> бросок рывком за пятку; задняя подножка с захватом ноги снаружи. Учебная схватка. <i>Развитые двигательных качеств</i> – силы, координации, ловкости
Раздел программы «Спортивные игры» (12 ч)	
Базовые виды спорта школьной программы «Баскетбол»	
Девушки	Юноши
<i>Баскетбол</i> – ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействия игроков нападения и защиты; учебная игра	<i>Баскетбол</i> – ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; взаимодействие игроков нападения с защитой; учебная игра
Базовые виды спорта школьной программы «Волейбол»	
Девушки	Юноши
<i>Волейбол</i> – нападающий удар; блокирование; страховка у сетки; боковая нижняя и верхняя подачи; учебная игра	<i>Волейбол</i> – блокирование двумя игроками; учебная игра
Базовые виды спорта школьной программы «Гандбол»	
Девушки	Юноши
<i>Гандбол</i> – нападение контратакой; позиционное нападение; взаимодействие	<i>Гандбол</i> – нападение контратакой; позиционное нападение; взаимодействие

игроков в нападении; учебная игра	игроков в нападении; боковая нижняя и верхняя подачи; учебная игра
Базовые виды спорта школьной программы «Футбол»	
Девушки	Юноши
	Футбол – остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника, зонная и персональная защита; учебная игра
Общая физическая подготовка – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Общая физическая подготовка – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей
Раздел программы «Кроссовая подготовка» (12 ч)	
Девушки	Юноши
Кросс до 4 км. Развитие выносливости	Кросс до 5,5 км. Развитие выносливости

6. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ ИЗ РАСЧЕТА 2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Таблица 7

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
Базовая часть		60	60
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры	12	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
4	Легкая атлетика	18	18
5	Кроссовая подготовка	12	12
6	Элементы единоборств	4	4
7	Плавание ¹		
Вариативная часть		8	8
1	Связанный с национальными особенностями	2	2
2	По выбору учителя, обучающихся, определяемый организацией образования, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	6	6

7. КРИТЕРИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

КРИТЕРИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (10 КЛАСС)

Таблица 8

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5

¹ При наличии бассейна.

Бег 100 метров (сек)	15.5	14.9	14.5	17.8	17.0	16.5
Бег 2000- 3000 м (мин, сек)	17.00	16.00	15.00	12.40	10.40	10.10
Прыжки в длину с разбега (м, см)	3.40	4.00	4.40	3.00	3.40	3.75
Прыжки в высоту (см)	115	130	135	105	110	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	95	115	128	100	120	130
Метание гранаты (м)	22	26	32	11	13	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	20	23	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине согнутыми ногами, руки скрестно перед грудью или руки за головой (варианты) (кол-во раз)	25	30	35	20	25	30

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (10 КЛАСС)

Таблица 9

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,2	5,1–4,5	4,4	6,1	6,0–5,0	4,9
2	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	10,2	10,1-9,8	9,7	10,8	10,7–10,6	10,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	180	181–209	210	155	156–180	181
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1100–1300	1400	800	900–1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	6–14	15	7	12–19	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.) кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (дев.) кол-во раз	4	5–9	10	6	7–9	10

КРИТЕРИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (11 КЛАСС)

Таблица 10

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 100 метров (сек)	15.0	14.5	14.2	17.0	16.5	16.0
Бег 2000–3000 м (мин, сек)	16.30	15.00	13.00	12.20	11.30	10.00
Прыжки в длину с разбега (м, см)	3.70	4.20	4.60	3.10	3.40	3.80
Прыжки в высоту (см)	120	130	135	105	110	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	95	115	128	100	120	130

Метание гранаты (м)	26	32	38	12	18	23
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	25	30	12	15	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине согнутыми ногами, руки скрестно перед грудью или руки за головой (варианты) (кол-во раз)	30	35	40	27	30	35

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (11 КЛАСС)

Таблица 11

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,1	5,0–4,4	4,3	6,1	6,0–5,0	4,9
2	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	10,1	10,0–9,6	9,5	10,7	10,6–10,5	10,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	190	191–219	220	155	156–180	181
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1100–1300	1400	800	900–1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	6–14	15	7	12–19	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.) кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (дев.) кол-во раз	5	6–10	11	6	7–9	10

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Таблица 12

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре	Д	Примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура». 1–11 классы организаций общего образования ПМР. (В.В. Абрамова, И.М. Казак, Р.Е. Ковалева,	Д	

	С.В. Костин, О.В. Трусова, Л.В. Штибен и др. Тирасполь: ИРОиПК, 2019)		
3	Авторские рабочие программы по физической культуре. Комплексная программа физического воспитания. 1–11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура. 10–11 классы» / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2006. Учебник «Физическая культура. 10–11 классы» / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014	Д	
4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством просвещения ПМР
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
Демонстрационные печатные пособия			
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
Экранно-звуковые пособия			
1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3	Стенка гимнастическая	Г	
4	Скамейки гимнастические	Г	
5	Бревно гимнастическое	Д	
6	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
7	Канат для лазания	Д	
8	Обручи гимнастические	Г	

9	Комплект матов гимнастических	Г	
10	Перекладина навесная универсальная	Д	
11	Набор для подвижных игр	К	
12	Аптечка медицинская	Д	
13	Стол для настольного тенниса	Д	
14	Комплект для настольного тенниса	Г	
15	Мячи футбольные	Г	
16	Мячи баскетбольные	Г	
17	Мячи волейбольные	Г	
18	Сетка волейбольная	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)			
1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4	Гимнастический городок	Д	
5	Полоса препятствий	Д	

9. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками обучающихся 10 класса

ЮНОШИ

Таблица 13

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание гранаты 700 грамм (м)	22	26	32
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10

Координационный тест – челночный бег 10х9 м (с)	25	27	29
Координационный тест – челночный бег 10х18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10)	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения – по 3 броска	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ДЕВУШКИ

Таблица 14

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание гранаты 500 граммов (м)	11	13	18
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10 см	+8 см	+5 см
Координационный тест – челночный бег 10х9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест – челночный бег 10х18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во)	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10)	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения – по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6)	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Обучающийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4–5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками обучающихся 11 класса

ЮНОШИ

Таблица 15

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	13,00	14,00	15,00
Метание гранаты 700 грамм (м)	38	32	26
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя	+8 см	+6 см	+4 см
Координационный тест – челночный бег 10х9 м (с) (3)	25	27	29
Координационный тест – челночный бег 10х18 м (с) (3)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во)	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения – по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6)	5	4	3

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

ДЕВУШКИ

Таблица 16

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание гранаты 500 грамм (м)	13	18	23
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10 см	+8 см	+5 см
Координационный тест – челночный бег 10х9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест – челночный бег 10х18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения – по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) – баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

- (1). Обучающийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).
- (2). Отжимания (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").
- (3). Тест выполняется с высокого старта.
- (4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.
- (5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.
- (6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.
- (7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ-ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10–11 КЛАССОВ

ДЕВУШКИ

I четверть. Легкая атлетика (18 уроков)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Кол-во часов
1	Вводный урок в раздел «Легкая атлетика». Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями	Комбинированный			Освоение системы знаний на занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании ЗОЖ	1
2	Овладение техникой спринтерского бега: – <i>старт, бег по дистанции;</i> – <i>бег с высокого старта до 60 м;</i> – <i>финиширование;</i> – <i>бег с высокого старта до 60 м из различных исходных положений</i>	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: бег 30 м	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
3	Овладение техникой бега на средние дистанции: – <i>старт, бег по дистанции;</i> – <i>бег в равномерном темпе до 4000 м;</i> – <i>низкий, высокий старт;</i> – <i>финиширование;</i> – <i>бег в равномерном темпе до 4000 м</i>	Совершенствование	Индивидуальная работа	Стартовый контроль: челночный бег (4х9 м)	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
4	Овладение техникой бега на длинные дистанции: – <i>старт, бег по дистанции;</i> – <i>бег в равномерном темпе до 4000 м</i>					1

5	Овладение техникой прыжка: – прыжок в длину с разбега; – подбор индивидуального разбега	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			2
6	Овладение техникой прыжка: – прыжок в высоту способом «перешагивание»; – подбор индивидуального разбега	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: наклон вперед		2
7	Овладение техникой метания: – метание гранаты (500 г) в горизонтальную цель; – фазы метания	Комбинированный		Стартовый контроль: прыжок в длину с места	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
8	Овладение техникой эстафетного бега: – старт в эстафетном беге; – передача эстафетной палочки	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: подтягивание	Обогащение индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями	1
9	Освоение техники кроссовой подготовки: – бег по мягкому, твердому грунту; – бег по песку и травянистому покрову; – комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; – кросс до 4 км; – комплекс упражнений на развитие выносливости	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: 6-ти минутный бег	Обогащение индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	5

II четверть. Гимнастика (14 уроков)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Кол-во часов
1	Вводный урок в раздел «Гимнастика». Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Освоение системы знаний на занятиях физической культурой, их роль и	1

					значение в формировании ЗОЖ	
2	Освоение строевых упражнений: – <i>повороты в движении кругом</i>	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальная работа		Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	1
3	Освоение общеразвивающих упражнений в движении	Совершенствование	Фронтальная работа			1
4	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: – <i>ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождение</i>	Совершенствование	Индивидуальная работа			1
5	Освоение и совершенствование техники висов и упоров: – <i>толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом;</i> – <i>составление комбинации</i>	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: поднимание туловища	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания. Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями	2
6	Освоение техники элементов художественной гимнастики: – <i>«волны» руками и туловищем;</i> – <i>перекидной прыжок;</i> – <i>упражнения с обручем, с лентой</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: техника висов и упоров		2
7	Освоение техники опорного прыжка: – <i>прыжок углом с косого разбега толчком одной (конь в ширину, высота – 110 см)</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: прыжки через скакалку	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
8	Освоение техники акробатических упражнений: – <i>сед углом;</i> – <i>стоя на коленях наклон назад;</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: опорный прыжок	Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими	2

	– стойка на лопатках с опорой прямыми руками				упражнениями	
9	Освоение техники упражнений в равновесии: – прыжки толчком двух, со сменой ног; – соскок прогнувшись, ноги врозь; – составление комбинации	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: акробатическая комбинация	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2

III четверть. Спортивные игры (20 уроков)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Ко-во часов
1	Вводный урок в раздел «Спортивные игры». Техника безопасности и правила поведения на занятиях спортивными играми	Комбинированный			Освоение системы знаний на занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании ЗОЖ	1
2	Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: – стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	1
3	Освоение техники приема и передач мяча: – передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Обогащение индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями	2
4	Освоение техники нижней прямой	Совершенств-	Фронтальная и	Текущий	Обогащение	2

	подачи: – <i>нижняя прямая подача мяча через сетку</i>	воование	индивидуальная работа	контроль: прием и передача мяча в в/б	индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями	
5	Освоение техники прямого нападающего удара: – <i>прямой нападающий удар после подбрасывания мяча;</i> – <i>верхняя боковая подача</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
6	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: – <i>игра по правилам волейбола</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: подача (нижняя прямая)		3
7	«Баскетбол». Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: – <i>стойки игрока;</i> – <i>перемещения с изменением направления бега, ускорения, остановки прыжком;</i> – <i>бег по дуге и по кругу;</i> – <i>прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, ловля катящегося мяча в движении, ведение, бросок одной рукой</i>	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальная работа		Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
8	Освоение техники ловли и передач мяча: – <i>с пассивным сопротивлением защитника</i>	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: передача и ловля мяча	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
9	Освоение техники ведения мяча: – <i>ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			1
10	Овладение техникой бросков мяча: – <i>броски одной и двумя руками с места</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль:		2

	<i>и в движении с пассивным противодействием; – максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке</i>		работа	ведение мяча		
11	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: <i>– игра по правилам баскетбола</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: штрафной бросок в корзину	Обогащение индивидуального опыта занятий специальными прикладными физическими упражнениями	2

IV четверть. Легкая атлетика (16 уроков)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Кол-во часов
1	Вводный урок в раздел «Легкая атлетика». Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетикой	Комбинированный			Освоение системы знаний на занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании ЗОЖ	1
2	Освоение техники кроссовой подготовки: <i>– комплекс упражнений на развитие выносливости; – кросс до 4 км; – бег по мягкому, твердому грунту; – бег по песку и травянистому покрову</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: бег 30 м	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	4
3	Овладение техникой метания: <i>– метание гранаты (500 г) в горизонтальную цель; – фазы метания</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: челночный бег (4х9 м)	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
4	Овладение техникой прыжка:	Комбинированный	Фронтальная и	Итоговый	Овладение технологиями	2

	–прыжок в длину с разбега; – подбор индивидуального разбега	ванный	индивидуальная работа	контроль: наклон вперед	современных оздоровительных систем физического воспитания	
5	Овладение техникой спринтерского бега: – старт, бег по дистанции; – скоростной бег до 60 м; – финиширование; – бег с высокого старта до 60м из различных исходных положений	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: прыжок в длину с места	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
6	Овладение техникой бега на средние дистанции: – старт, бег по дистанции; – низкий, высокий старт; – финиширование; – бег в равномерном темпе до 4000 м	Совершенствование	Индивидуальная работа	Итоговый контроль: подтягивание	Обогащение индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями	2
7	Овладение техникой бега на длинные дистанции: – старт, бег по дистанции; – бег в равномерном темпе до 4000 м	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: 6-минутный бег	Обогащение индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями	1
8	Овладение техникой эстафетного бега: – старт в эстафетном беге; – передача эстафетной палочки	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ-ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10–11 КЛАССОВ

ЮНОШИ

I четверть. Легкая атлетика (18 уроков)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Кол-во часов
1	Вводный урок в раздел «Легкая атлетика». Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Гигиена юношей во время занятий физическими упражнениями	Комбиниро- ванный			Освоение системы знаний на занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании ЗОЖ	1
2	Овладение техникой спринтерского бега: – <i>старт, бег по дистанции;</i> – <i>бег с высокого старта до 100 м;</i> – <i>финиширование;</i> – <i>бег с высокого старта до 100 м из различных исходных положений</i>	Совершенст- зование	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: бег 30 м	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
3	Овладение техникой бега на средние дистанции – <i>старт, бег по дистанции;</i> – <i>низкий, высокий старт;</i> – <i>финиширование;</i> – <i>бег в равномерном темпе до 5000 м</i>	Совершенст- зование	Индивидуальная работа	Стартовый контроль: челночный бег (4х9 м)	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
4	Овладение техникой бега на длинные дистанции: – <i>старт, бег по дистанции;</i> – <i>бег в равномерном темпе до 5000 м</i>					1
5	Овладение техникой прыжка: – <i>прыжок в длину с разбега;</i> – <i>подбор индивидуального разбега</i>	Комбиниро- ванный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: наклон вперед	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
6	Овладение техникой прыжка: – <i>прыжок в высоту способом «перешагивание»;</i> – <i>подбор индивидуального разбега</i>	Комбиниро- ванный	Фронтальная и индивидуальная работа		Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями	2

7	Овладение техникой метания: – метание гранаты (700 г) в горизонтальную цель; – фазы метания	Комбинированный		Стартовый контроль: подтягивание		2
8	Овладение техникой эстафетного бега: – старт в эстафетном беге; – передача эстафетной палочки	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: прыжок в длину с места	Обогащение индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями	
9	Освоение техники кроссовой подготовки: – бег по мягкому, твердому грунту; – бег по песку и травянистому покрову; – комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; – кросс до 5 км; – комплекс упражнений на развитие выносливости	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: 6-минутный бег	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	5

II четверть. Гимнастика (14 уроков)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Кол-во часов
1	Вводный урок в раздел «Гимнастика». Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Освоение системы знаний на занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании ЗОЖ	1
2	Освоение строевых упражнений: <i>повороты в движении кругом</i>	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальная работа		Овладение технологиями современных оздоровительных систем	1

					физического воспитания	
3	Освоение общеразвивающих упражнений в движении	Совершенствование	Фронтальная работа			1
4	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Совершенствование	Индивидуальная работа		Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями	1
5	Освоение и совершенствование техники висов и упоров: – <i>подъем в упор силой;</i> – <i>подъем махом вперед и назад;</i> – <i>вис согнувшись, прогнувшись, сзади;</i> – <i>составление комбинации</i>	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: поднимание туловища	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
6	Освоение техники элементов борьбы	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: техника висов и упоров	Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями	2
7	Освоение техники опорного прыжка: – <i>прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115–120 см);</i> – <i>фазы прыжка</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: опорный прыжок	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
8	Освоение техники акробатических упражнений – <i>длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см;</i> – <i>стойка на руках с помощью;</i> – <i>кувырок назад через стойку на руках с помощью</i>	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: прыжки через скакалку	Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями	2
9	Освоение и совершенствование техники лазания:	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль:	Овладение технологиями современных	

	– лазанье по одному и двум канатам без помощи ног		работа	Акробатическая комбинация	оздоровительных систем физического воспитания	
--	---	--	--------	----------------------------------	---	--

III четверть. Спортивные игры (20 уроков)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Кол-во часов
1	Вводный урок в раздел «Спортивные игры». Техника безопасности и правила поведения на занятиях спортивными играми	Комбинированный			Освоение системы знаний на занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании ЗОЖ	1
2	Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: – стойки игрока; – перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; – ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	1
3	Освоение техники приема и передач мяча: – передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Обогащение индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями	2
4	Освоение техники нижней прямой подачи: – нижняя прямая подача мяча через сетку	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: Прием и передача мяча в в/б	Обогащение индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями	2
5	Освоение техники прямого нападающего	Комбинированный	Фронтальная и		Овладение технологиями	2

	удара: – прямой нападающий удар после подбрасывания мяча: – верхняя боковая подача	ванный	индивидуальна я работа		современных оздоровительных систем физического воспитания	
6	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: – игра по правилам волейбола	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальна я работа	Текущий контроль: подача (нижняя прямая)		3
7	«Баскетбол» Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: – стойки игрока: – перемещения с изменением направления бега, ускорения, остановки прыжком: – бег по дуге и по кругу	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальна я работа		Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	1
8	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: – прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; – ловля катящегося мяча в движении, ведение, бросок одной рукой	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальна я работа			1
9	Освоение техники ловли и передач мяча: – с пассивным сопротивлением защитника	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальна я работа		Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
10	Освоение техники ведения мяча: – ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальна я работа	Текущий контроль: передача и ловля мяча	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	1

11	Овладение техникой бросков мяча: – броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием; – максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: ведение мяча	Обогащение индивидуального опыта занятий специальными прикладными физическими упражнениями	2
12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: – игра по правилам баскетбола	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Текущий контроль: штрафной бросок в корзину	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2

IV четверть. Легкая атлетика (16 уроков)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Кол-во часов
1	Вводный урок в раздел «Легкая атлетика». Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетикой	Комбинированный			Освоение системы знаний на занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании ЗОЖ	1
2	Освоение техники кроссовой подготовки: – комплекс упражнений на развитие выносливости; – кросс до 5 км; – бег по мягкому, твердому грунту; – бег по песку и травянистому покрову	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: бег 30 м	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	4
3	Овладение техникой метания: – метание гранаты (700 г) в горизонтальную цель; – фазы метания	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: челночный бег (4х9 м)	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2

4	Овладение техникой прыжка: – прыжок в длину с разбега; – подбор индивидуального разбега	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: наклон вперед	Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями	1
5	Овладение техникой прыжка: – прыжок в высоту с разбега; – подбор индивидуального разбега	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: прыжок в длину с места	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	1
6	Овладение техникой спринтерского бега: – старт, бег по дистанции; – скоростной бег до 100 м; – финиширование; – бег с высокого старта до 100 м из различных исходных положений	Совершенствование	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: подтягивание	Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями	2
7	Овладение техникой бега на средние дистанции: – старт, бег по дистанции; – низкий, высокий старт; – финиширование; – бег в равномерном темпе до 5000 м	Совершенствование	Индивидуальная работа	Итоговый контроль: 6-ти минутный бег	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2
8	Овладение техникой бега на длинные дистанции: – старт, бег по дистанции; – бег в равномерном темпе до 5000 м	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями	1
9	Овладение техникой эстафетного бега – старт в эстафетном беге; – передача эстафетной палочки	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	2

Примечание. Организация образования вправе распределять часы программы с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» в зависимости от материально-технического оснащения организации образования. Планирование по разделам программы

разрабатывается согласно примерной программе с учетом материально-технического оснащения организации образования и профессиональной специализации учителя физической культуры.

В пояснительной записке рабочей программы отражается изменение часов разделов программы, как инвариантной, так и вариативной части.