

Краснодарский край, Белоглинский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Ф.Г. Шпака Белоглинского района»

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол №1
от 31 августа 2023 года
Председатель педсовета
_____ Л.В. Хрулева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование 10-11 классы

Количество часов: 136 часов: 68 часов - 10 класс (2 часа в неделю), 68 часа - 11 класс (2 часа в неделю)

Учитель: Соболь Василий Пантелеевич

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура 10-11 классы». – М.: Просвещение, 2019г. Примерной рабочей программы учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы основного и среднего образования- Москва-2016

Разработана в соответствии с ФГОС ООО

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Целью школьного физического воспитания является формирование национально культурных ценностей и традиций, разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально-волевых качеств; формирование духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, свой край прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в общеобразовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, самообразованию
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- бережное , ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь
- осознанный выбор будущей профессии и возможность реализации собственных жизненных планов;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.. Они появляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно обращаться и взаимодействовать а процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

-готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности.

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении задач

-умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- владение языковыми средствами

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия, способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организации сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, выделение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создавать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснить:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической работы и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организация и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировка и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленностью
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы- конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной направленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м,с Бег 100м,с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз. Прыжок в длину с места см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 -	- 10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость:

- метать различные по массе и форме снаряды (гранату , утяжелённые малые мячи , резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов ; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 х2,5 м с 10-12 м(девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1х1 м с 10м(девушки) и с 15-20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях :

выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши) , на бревне или равновысоких брусках (девушки) , опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см(юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой , обручем или лентой (девушки) ; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов , включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см , стойку на руках , переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши),комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши) , выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

-в единоборствах : проводить учебную схватку в одном из видов единоборств . **- в спортивных играх :** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр **Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл.1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м,с	16 17	5,2и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3ч10м,с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниж 190	195-210 205-220	230 и выш 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	Шестиминутный бег	16 17	1100 и ниж 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выш 1500	900 и ниж 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выш 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниж 5	9-12 9-12	15 и выш 15	7 и ниж 7	12-14 12-14	20 и выш 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниж 5	8-9 9-10	11 и выш 12	6 и ниж 6	13-15 13-15	18 и выш 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний

Способы спортивной деятельности:

участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшим результатам.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирования здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цель и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятия телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятия об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развития основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представления о назначении и особенности 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, сохранения его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечные и психорегулирующие тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

II СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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. Тестирование физической и технической подготовленности. Ведение дневников спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Спортивные игры : игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по гимнастической лестнице с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером сидящих на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках, длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика.(юноши)

Метание утяжеленных мячей весом 150г и гранаты весом до 700г на расстояние и в цель; кросс по пересеченной местности, бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноска груза или товарища.

Самбо

Совершенствование техники самостраховки, перекатов,

Выведение из равновесия

Физическое совершенствование

Спортивные игры : совершенствование техники передвижений, владение мячом, техники защитных действий , индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол

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

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

Самбо: совершенствование техники приемов самостраховки

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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 в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) 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 последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-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.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

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, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Система оценивания планируемых результатов:

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» - заменены на «Лёгкая атлетика», «Плавание» – заменено на раздел Самбо. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке, лазание по канату заменено на упражнения на гимнастической лестнице. Элементы единоборств заменены на раздел Самбо. Реализация инновационной программы «Самбо в школу» будет проходить в 10-11 классах на начальном обучении, поэтому изучение бросков, учебных схваток, комбинированных переворачиваний с вариантами удержаний не предусматривается.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 204ч): в 10 классе - 102ч, в 11 классе - 102ч

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Количество часов	
		Классы	
		10	11
I	Общетеоретические исторические сведения о физической культуре и спорте	7	7
II	Базовые виды спорта школьной программы		
2.1	Баскетбол	12ч	12ч
2.2	Гандбол	6	6
2.3	Волейбол	20	22
2.4	Футбол	6ч	6ч
2.5	Гимнастика с основами акробатики	15ч	15ч
2.6	Самбо	18ч	18ч
2.7	Легкая атлетика	15ч	15ч
III	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	3	3
Всего:		102ч	102ч
Итого:		204 ч	

*Тематическое планирование
10-11 класс 3 ч в неделю, всего 204 ч*

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности учащихся</i>
<i>Раздел 1. Общекультурные и исторические сведения о физической культуре и спорте (7 часов)</i>		
Правовые основы физической культуры и спорта	Статьи Конституции Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы « О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007г); « Об основах туристической деятельности в РФ (принят 1996г);» Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011г); Федеральный закон «Об образовании в РФ» (принят в 2012г)	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в РФ» , « Об основах туристической деятельности в РФ, «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Федеральный закон «Об образовании в РФ» (принят в 2012г)
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура- важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры и личности	Раскрывают и объясняют понятия « физическая культура» , « физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.

<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 « здоровее » и характеристика факторов, от которых оно зависит. 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>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, состояний и улучшений функционирования различных систем организма (сердечно- сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и др): объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемы аэробные упражнения.</p>
<p>Правило поведения , техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правило эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, не стандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма, при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно- гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования: объясняют технику безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно- гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>

<p>Основные формы и виды физических упражнений</p>	<p>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</p>	<p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества</p>
<p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</p>	<p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье</p>	<p>Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта.</p>	<p>Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр</p>

<p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Понятие «физическая нагрузка»; объём, 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</p>	<p>Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа 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</p>
<p>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности</p>	<p>Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)</p>	<p>Обосновывают 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</p>
<p>Основы организации двигательного режима</p>	<p>Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом</p>	<p>Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций</p>

<p>Организация и проведение спортивно - массовых соревнований</p>	<p>Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования</p>	<p>Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»</p>
<p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</p>	<p>Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения</p>	<p>Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования</p>
<p>Способы регулирования массы тела человека</p>	<p>Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела</p>	<p>Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к</p>

		избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств	Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Лёгкая атлетика (15ч)

<p>Совершенствован ие техники спринтерского бега</p>	<p>Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон Бег на результат 100 м - Подготовка к ВФСК «ГТО» Эстафетный бег. Бег 30м- Подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствован ие техники длительного бега</p>	<p>Юноши Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин- Подготовка к ВФСК «ГТО» Бег на 3000 м- Подготовка к ВФСК «ГТО» Девушки Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20мин- Подготовка к ВФСК «ГТО» Бег на 2000 м- Подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствован ие техники</p>	<p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега - Подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега,</p>

<p>прыжка в длину с разбега</p>		<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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 упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p>	<p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега- Подготовка к ВФСК «ГТО»</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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 упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</p>	<p>Юноши 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 (1 X 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение</p>

	<p>расстояние Подготовка к ВФСК «ГТО»; в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 x 2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p> <p>Девушки</p> <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 X 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние- Подготовка к ВФСК «ГТО». Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Развитие выносливости	Кросс, длительный бег до 25 мин,(юноши) до 20 мин (дев), эстафеты ,круговая тренировка.	Используют данные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Подготовка к ВФСК «ГТО» - прыжки в длину с места и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	Подготовка к ВФСК «ГТО»: эстафеты, старты из различных исходных положений, передача эстафеты; бег с ускорением, с максимальной скоростью	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие ко-	Варианты челночного бега- Подготовка к ВФСК «ГТО», бега с	Используют данные упражнения для развития

ординационных способностей	изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	координационных способностей
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила соревнований.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Правила самоконтроля и гигиены	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
Овладение организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими классами.	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

Гимнастика с элементами акробатики (15часов)

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

Четко выполняют строевые упражнения.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений

Освоение и совершенствование опорных прыжков

Освоение опорных прыжков
Юноши
Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (10класс) и 120-125 (11 класс)
Девушки
Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см)

Описывают анализируют и сравнивают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение акробатических упражнений
Юноши
Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с чьей либо помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее освоенных элементов.

Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.
Упражнения с гимнастической скамейкой- подготовка к

Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

	<p>ВФСК «ГТО», на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Подготовка к ВФСК «ГТО» : лазанье по гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
Развитие гибкости	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с предметами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
Знания о физической культуре	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;</p> <p>упражнения для разогревания;</p> <p>основы выполнения гимнастических упражнений</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
Проведение самостоятельных занятий	<p>Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Правила самоконтроля.</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>

прикладной физической подготовкой		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи и инструктора на занятиях с младшими классами.	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Самбо -18часов		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности организма. Техника безопасности.	Имеют представления о технике Самбо. Знают и соблюдают технику безопасности. Изучают историю зарождения Самбо Овладевают основными приемами Самбо
Освоение группировки	ТБ Группировка при перекате назад из седа, уз упора присев, из полуприседа, из основной стойки- подготовка к ВФСК «ГТО»	Умеют правильно выполнять основные группировки технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.

Перекаты в группировке	ТБ Перекаты вперед-назад, влево-вправо, по кругу	Умеют формулировать (называть) основные техники самостраховки Обладают сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
Самостраховка	ТБ Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью). Страховочные приёмы Упасть прыжком на спину или вперёд на руки, кувырком вперёд на бок.	Знют и применяют правила гигиены на занятиях. Умеют взаимодействовать с партнером, в команде. Умеют быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применют приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Умеют выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
Упражнения для выведения из равновесия.	ТБ. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру- подготовка к ВФСК «ГТО»	Умеют взаимодействовать с партнером, в команде.
Приёмы по освобождению из захватов. Атаки.	Освободиться из захвата руки с выполнением рычага руки противника внутрь или наружу. Освободиться из переднего захвата с выполнением рычага внутрь. Освободиться из переднего обхвата туловища без помощи рук с упором на подбородок и выполнением броска задней подножки. Ответить на выполнение переднего захвата туловища с руками, оседая и разведя локти, броском через бедро. Ответить на задний обхват туловища без помощи рук, оседая	Знают и применяют правила гигиены на занятиях. Умеют взаимодействовать с партнером, в команде. Умеют быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применяют приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.

	и захватывая ногу противника, выполнением броска на спину. Ответить на задний захват туловища с использованием рук, оседая и разведя локти, выполнением броска через спину. Ответить на попытку удушения с помощью удара локтём и выполнением броска через спину.	Умеют выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
Подвижные игры с элементами самба	Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «выталкивание из приседа», «выталкивание спиной», «третий лишний с сопротивлением» «Петушинные бои» и т.д.	Мыслят логически, умеют правильно взаимодействовать с партнером
Гандбол (6 часов)		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Оценивают технику передвижения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

<p>Совершенствован ие техники ведения мяча</p>	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения 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</p>
<p>Совершенствован ие техникой бросков мяча</p>	<p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>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</p>
<p>Совершенствован ие индивидуальной техники защиты</p>	<p>Действия против игрока (вырывание, выбивание, перехват)</p>	<p>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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствован ие техники перемещения, владения мячом и</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают</p>

<p>развитие кондиционных и координационных способностей</p>		<p>способы их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствован ие тактики игры</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по правилам ручного мяча. Игра по правилам</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику 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 в баскетбол как средство активного отдыха</p>
<p>Баскетбол (12 часов)</p>		
<p>Совершенствован ие техники передвижений, остановок,</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы</p>

поворотов и стоек		их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствован ие ловли и передач мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	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.
Совершенствован ие техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствован ие техникой бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	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 освоения техники игровых

		приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствован ие техники защитных действий	Действия против игрока (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	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
Совершенствован ие техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	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
Совершенствован ие тактики игры	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий , возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство

<p>развитие психомоторных способностей</p>		<p>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.</p>
<p>Волейбол (20 часов)</p>		
<p>Совершенствован ие техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 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</p>
<p>Совершенствован ие техники приема и передачи мяча</p>	<p>Варианты техники приема и передачи мяча</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча</p> <p>Оценивают технику выполнения, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствован</p>	<p>Варианты подачи мяча</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных</p>

<p>ие техники подачи</p>		<p>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</p>
<p>Совершенствован ие техники нападающего удара</p>	<p>Варианты нападающего удара через сетку</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствован ие техники защитных действий</p>	<p>Варианты блокирования нападающих ударов(одиночные и вдвоем), страховка.</p>	<p>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</p>
<p>Совершенствован ие тактики игры</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>

		игровой деятельности
Освоение игр и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Футбол (6 часов)		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 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 Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование 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.	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
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	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
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	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)	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 действий.
Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные тактические	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

тактики игры	действия в нападении и защите.	совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам футбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями учащихся		
Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей	Упражнения ¹ 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 освоенных 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,	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

к согласованию и ритму)	бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	
Развитие выносливости	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	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние 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	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Углубление знаний о спортивных играх	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 при занятиях спортивными играми	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
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенство-	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач

	ванию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 часа)		
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	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	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания
Ритмическая гимнастика для девушек	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики

	упражнений ритмической гимнастики. Очередность выполнения упражнений	
Атлетическая гимнастика для юношей	История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений
Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО учителей:
ИЗО, музыки, технологии, ОБЖ,
физической культуры
от 31.08.2023 г. №1
руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Г.В. Черненко

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре
1.2	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы– М.: Просвещение, 2014г. Лях В. И., Физическая культура. 8—9 классы– М.: Просвещение, 2014г. Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2013г.</p>
1.3	Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для общеобразовательных организаций , реализующих программы начального, основного и среднего общего образования
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование
	Стенка гимнастическая
	Козёл гимнастический
	Конь гимнастический
	Перекладина гимнастическая
	Мост гимнастический подкидной
	Скамейка гимнастическая жёсткая

	Маты гимнастические
	Мяч малый (теннисный)
	Скакалка гимнастическая
	Обруч гимнастический
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
	Щит баскетбольный игровой
	Кольцо баскетбольное
	Мячи баскетбольные
	Мячи волейбольные
	Мячи футбольные
	Мячи гандбольные
	Стол для настольного тенниса
<i>Средства первой помощи</i>	
	Аптечка медицинская
	Спортивный зал (кабинет)
	Спортивный зал игровой
	Спортивный зал (гимнастический)
	Раздевалки
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

