Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №42»

города Кирова

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Заместитель директора по УВР  И.В.Смагина  «30» августа 2023 г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ СОШ №42  г. Кирова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г. Суходоев  Приказ № 179-ОД от 1 сентября 2023 г. |
| Рассмотрено на заседании  ШМО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10-11 класс

на 2021-2022 учебный год

Автор-составитель:

Оцабрин В.А. учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Киров 2023

1. **Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности») составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки от 17 декабря 2010 г. № 1897).

В программе отражены требования ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы, которые могут быть реализованы при изучении физической культуры.

Содержательная часть программы соответствует примерной программе по физической культуре для 10-11 классов (основное общее образование) и авторской программе по физической культуре для 10-11 классов (автор – доктор педагогических наук В. И. Лях).

Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требования Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ к организациизанятий физической культурой в образовательных организациях.

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Программа рассчитана на использование предметной линии учебников М.Я. Виленского (10-11 классы) и В. И. Ляха (10-11 классы).

Нормативные документы, обеспечивающие разработку программы:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);

– Федеральный перечень рекомендованных учебников (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»);

– Учебный план МБОУ Гимназия №46 г. Кирова.

.

В соответствии с учебным планом гимназии курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю (по 102 часа в каждом классе).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», введенный приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 и направленный на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания используется в рамках часов внеурочной деятельности.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта программа 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, прошлое и настоящее многонационального народа России;

– знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

– усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

– воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

– готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

– освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

– участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материалапо физической культуре проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

– владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

– способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

– умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

– формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

– формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры– овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

– понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

– понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

– приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность,

организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

– знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

– понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

– владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» включают в себя:

– понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

– формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

[Приказом](http://base.garant.ru/70864706/#block_10211) Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1644 внесены изменения

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

– способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

– умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

– умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

– умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

– умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; » способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

– способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;

– владение умениями:

– в циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

- после быстрого разбега с 9–13 шагов совершать прыжок в длину;

- выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- проплывать 50 м;

– в метаниях на дальность и на меткость:

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10–15 м;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10–12 м;

– в гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);

- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

- выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

– в единоборствах:

- осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

– в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

– демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

– владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

– владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;

– участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, в прохождении испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

8. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

на уровне основного общего образования (10-11 классы)

Выпускник научится:

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе (в том числе, понимать значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как системы государственных требований к уровню физической подготовленности населения);

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

– раскрывать 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;

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;

;

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

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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

– 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:

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

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

– выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

- Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

- Прыжки со скакалкой.

- Акробатические упражнения и комбинации:

- Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

- Равновесие.

- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).

- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Лёгкая атлетика.

- Беговые упражнения, прыжковые упражнения.

- Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.

- Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.

- Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

- Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

- Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (l x l м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

- Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

- Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

- Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

- Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

- Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.

- Правила соревнований по лыжным гонкам.

- Основные средства восстановления.

- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

- Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.

- Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.

- Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.

- Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.

- Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.

- Упражнения специальной физической и технической подготовки

Спортивные игры.

Баскетбол.

- Техника безопасности на уроках по баскетболу.

- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

- Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

- Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.

- Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

- Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

- Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

- Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

- Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола.

- Техника 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.).

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

- Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.

- Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

- Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

- Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

- Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

- Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

- Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Футбол

Техника безопасности на уроках по футболу.

- История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.

- Технические приемы и тактические действия в футболе.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника.

- Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты

Плавание.

Правила техники безопасности при занятии плаванием.

Возникновение плавания.

Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания

Туризм

- Организация и проведение пеших походов.

- Требования к бережному отношению к природе

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов – 2 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Название раздела, темы, урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Содержание урока** | **Предметные результаты** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
|  | I четверть  ***Легкая атлетика***  ***Правила организации и обеспечения безопасности***.  **Бег на короткие дистанции.**  ***Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни*** Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. | 16 | Вводный  Комплексный | ***Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.*** *Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.*  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Высокий и низкий старт до 40 м.  История ГТО | ***Соблюдают технику безопасности.***  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, |  |  |  |
|  | Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.  Низкий старт и стартовое ускорение . Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. |  | Комплексный | ***Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни*** Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, у | Текущий  Контроль за передачей эстафетной палочки |  |  |
|  | **Прыжки в длину с разбега.** Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. **Развитие скоростно-силовых качеств**. |  | комплексный | Восстановительные ОРУ с теннисным мячом. **Специальные беговые** упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, | текущий |  |  |
|  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. |  | комплексный | **Прыжки в длину с разбега.** **Развитие скоростно-силовых качеств**.Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, | текущий |  |  |
|  | Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Развитие скоростных способностей. |  | контрольный | *Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием*. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья | Фиксирование результатов |  |  |
|  | ***Роль оздоровительной системы физического воспитания в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия***. **Метание гранаты** на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  ***Роль оздоровительной системы физического воспитания в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия***  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | Корректировка техники исполнени |  |  |
|  | *Прикладное значение легкоатлетических упражнений* ОРУ в движении. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения**;** Прыжок через препятствие. Двойной и тройной Развитие силовых и координационных способностей. |  | Совершенствование | *Прикладное значение легкоатлетических упражнений* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | Корректировка техники исполнени |  |  |
|  | **Бег на средние дистанции**. Бег в равномерном и переменном тс миг 15—20 мин. Бег на 1000 м. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.  Развитие скоростной выносливости. |  |  | *Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды*. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег на 1000 м. ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья | текущий |  |  |
|  | ***Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, ОЗ.***  **Бег на длинные дистанции**. Прыжок в длину с разбега, с места – определение уровня ОФК. Развитие выносливости. |  | комплексный | ***Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, ОЗ.***  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег 1500 м. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Фиксирование результата и измерение ЧСС. |  |  |
|  | ***Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности***. Метание гранаты на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Тест – наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность ***Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности***. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. | текущий |  |  |
|  | ***Футбол***  ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  **Технические приемы и тактические действия.** |  | комплексный | *Правила безопасного поведения при занятиях с мячом*. Стойки перемещения футболистов. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами, спиной вперед .Удары по неподвижному мячу. ОРУ с мячами в парах. Жонглирование мячом.  Ведение по прямой, ведение с изменением направления.. Учебная игра в футбол. | **Соблюдать безопасность при выполнение физических упражнений** | Фиксирование результатов. |  |  |
|  | Ведения мяча.  Удар по мячу, остановка мяча, обучение. |  | комплексный | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Стойки игрока, перемещения | Уметь выполнять ведения, удара по мячу. | текущий |  |  |
|  | Бег с изменением направления и скорости, приставными шагами, спиной вперед. Игра в футбол по основным правилам. |  | Совершенствование | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема | **Уметь выполнять технические действия в футболе** | текущий |  |  |
|  | Перехват мяча. Позиционное нападение. Техника ведения мяча. Удар по воротам. |  | Совершенствование | Перехват мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Техника ведения мяча. Удар по воротам. *Терминология, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.*  Особенности командно-тактических действий при игре в футбол. | Уметь демонстрировать технику ведения, удара, остановки | текущий |  |  |
|  | ***Баскетбол***  ***Правила организации и обеспечения безопасности****.*  ***Совершенствование технических приемов в б/б*.** Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | Совершенствование | ***Техника безопасности при занятиях спортивными играми*.** ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. На совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |
|  | Ловля и передача мяча.  **Совершенствование командно – тактических действий.** Учебная игра. |  | Совершенствование | Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)  Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |
|  | ***Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции****.* Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  | Совершенствование | Упражнения для рук и плечевого пояса. Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра ***Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции*** | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. Ведения и броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафеты. |  | Совершенствование | .ОРУ с мячом. СУ. Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Учебная игра. | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | текущий |  |  |
|  | Штрафной бросок.  Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. |  | Комплексный | . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |  |  |
|  | **Совершенствование командно – тактических действий в б/б.**  Штрафной бросок.  Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. |  | Комплексный | **Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей**. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |  |  |
|  | **Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта** |  | Комплексный | **Сюжетно-образные и обрядовые игры в России.** Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. |  | текущий |  |  |
|  | ***Гимнастика***  **Правила организации и обеспечения безопасности**.  **Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой.**  **Развитие физических качеств.** |  | Совершенствование | Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения у гимнастической стенки. Комплекс ритмической гимнастики. |  | текущий |  |  |
|  | **Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.**  **Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.** |  | Комплексный | Способы регулирования массы тела человека. Комплекс ритмической гимнастики. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий |  |  |
|  | **Индивидуально – подобранные композиции с пространственной точностью. Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах.** |  | Комплексный | Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки ( на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
|  | **Оздоровительные системы физического воспитания**. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – на оценку |  | Комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – на оценку. Прыжки змейкой через скамейку | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений | Текущий |  |  |
|  | **Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах:** Подтягивание из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  | Комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Передвижение приставными шагами в висе вдоль гимнастической стенки. Упражнения с обручами.  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |  |
|  | **Индивидуально – подобранные композиции силовых и скоростно – силовых упражнений.** |  | Комплексный | СУ. Упражнения у гимнастической стенки. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
|  | Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. |  | Комплексный  Комплексный |  |  | текущий |  |  |
|  | **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышение работоспособности:** **гимнастика на занятиях умственной и физической деятельностью.**  Опорный прыжок. Метание набивного мяча. Эстафеты с набивными мячами. |  | Контрольный | СУ, беговые упражнения, комплекс на гимнастической скамейке, прыжки через скамейку, на месте, с поворотом на 180°, змейкой. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. | **Выполнять приемы страховки и самостраховки** | текущий |  |  |
|  | Опорный прыжок. Метание набивного мяча. Эстафеты с набивными мячами. |  | Контрольный | Опорный прыжок – на оценку. Эстафеты с набивными мячами Метание набивного мяча из-за головы, сидя, стоя, назад, через голову и между ног, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. **Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья** | **Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.** | текущий |  |  |
|  | Упражнения со скакалкой.  Эстафеты с обручами и скакалками. |  | Комплексный | Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку: на правой, на левой, поочередно, на двух, с обратным вращением, со скрестным вращением, с двойным. Прыжки за одну минуту с максимальной интенсивностью (3 повтора). Упражнения, эстафеты с обручами и скакалками. СУ, беговые. | Учет количества прыжков. | Текущий  Фиксирование результатов |  |  |
|  | Упражнения со скакалкой.  Эстафеты с обручами и скакалками. |  | Комплексный | . СУ, беговые. Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку: на правой, на левой, поочередно, на двух, с обратным вращением, со скрестным вращением, с двойным. Прыжки за одну минуту с максимальной интенсивностью (3 повтора). Упражнения, эстафеты с обручами и скакалками. | Учет количества прыжков.Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | текущий |  |  |
|  | **Полоса препятствий**. **Подготовка к соревновательной деятельности**. |  | Комплексный | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений Упражнения со скакалкой. Прыжки за одну минуту с максимальной интенсивностью. .  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | **Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.** | текущий |  |  |
|  | ***Единоборства\_\_\_\_ Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культурой. Элементы единоборств.*** |  | Комплексный | Подвижные игры с элементами единоборств и силовые упражнения и единоборства в парах.Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки | Уметь соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений. | текущий |  |  |
|  | ***Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культурой. Элементы единоборств.*** |  | Комплексный | Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами единоборств и силовые упражнения и единоборства в парах. | Уметь соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений. | текущий |  |  |
|  | ***Элементы единоборств*** |  | Комплексный | Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами единоборств и силовые упражнения и единоборства в парах. | Уметь соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений | Текущий |  |  |
|  | **Оздоровительные мероприятия: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры** |  | Комплексный | Оказание первой помощи при травмах. Двигательный режим в дни зимних каникул. Подготовка лыжного инвентаря, одежды для занятий на лыжах. Итоги успеваемости за первое полугодие. | Уметь соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений | текущий |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка***  **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.**  Совершенствование технических приемов передвижения на лыжах. |  | Контрольный | **Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.** Переноска, подгонка, порядок следования. Спорт в физическом воспитании. Построение, ОРУ на лыжах.  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Уметь соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений. | текущий |  |  |
|  | ***Олимпийские игры древности и современности.*** Прохождение дистанции 2500, 3500 м.  Скользящий шаг, повороты переступание |  | Комплексный | Скользящий шаг, повороты переступанием. Спорт в физическом воспитании. Построение, ОРУ на лыжах.  Игра «Биатлон» Прохождение дистанции 2500, 3500 м. в медленном темпе. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |
|  | Скользящий шаг, повороты переступанием. |  | Комплексный | СУ, ОРУ на лыжах, скользящий шаг, повороты вокруг носков и пяток лыж. Передвижение приставным шагом. Поворот переступанием в движении на дистанции 2 км. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |
|  | Передвижение скользящим шагом, Повороты переступанием в движении. Развитие скоростных качеств. |  | Комплексный | Передвижение приставным шагом. Поворот переступанием в движении на дистанции 2 км. Игра-эстафета «кто быстрее» (этап в 100 м. с поворотом обратно СУ, ОРУ на лыжах, скользящий шаг, повороты вокруг носков и пяток лыж). | Корректировка техники выполнения | текущий |  |  |
|  | Передвижение скользящим шагом, Повороты переступанием в движении. Развитие скоростных качеств.  Движение по равнине попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости. |  | Комплексный | СУ, ОРУ на лыжах, скользящий шаг, повороты вокруг носков и пяток лыж. Передвижение приставным шагом. Поворот переступанием в движении на дистанции 2 км. Игра-эстафета «кто быстрее» (этап в 100 м. с поворотом обратно) | Корректировка техники выполнения | текущий |  |  |
|  | Стойки при спуске, попеременный двухшажный ход, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Развитие выносливости.  Спуски, повороты в движении, переступанием, скользящим шагом. Развитие общей выносливости |  | Комплексный | СУ, ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. попеременным двухшажным ходом. Переход с хода на ход. Спуски в высокой, низкой, основной стойках, стойки отдыха. Игра «кто дольше?». | Корректировка техники выполнения | текущий |  |  |
|  | Одновременный бесшажный, двухшажный ходы. Торможение «плугом» и «упором». Поворот на месте махом. Переход с хода на ход. |  | Комплексный | .ОРУ на лыжах. Одновременный бесшажный ход – техника выполнения. Торможение «плугом», повороты махом. Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 3 км. С переходом с хода на хода в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Прохождение дистанции до 4500м, совершенствуя технику пройденных лыжных ходов и спусков.  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Корректировка техники выполнения  . | текущий |  |  |
|  | Общая выносливость. Дистанции до 4500м |  | Комплексный | .Прохождение дистанции до 4500м, совершенствуя технику пройденных лыжных ходов и спусков.  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Корректировка техники выполнения | текущий |  |  |
|  | ***Способы закаливания организма*, *простейшие приемы самомассажа.***  Преодоление контр уклона -  на оценку  **Основные способы передвижения на лыжах.**  Дистанция до 5000м. с переменной скоростью. |  | Комплексный | ***Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.*** Дистанция до 5000м. с переменной скоростью. | Корректировка техники выполнения | текущий |  |  |
|  | **Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.**Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  **Основные способы передвижения на лыжах.** Коньковый ход.  **Основы туристической подготовки**  Лыжная гонка, 3000м. |  | Комплексный | ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений*.**  Коньковый ход -двухшажный одновременный.  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Корректировка техники выполнения | текущий |  |  |
|  | .***Волейбол***  **Правила организации и обеспечения безопасности**.  **Совершенствование технических приемов в волейболе.**  Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | Комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | Текущий |  |  |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте и в движении.  Прием мяча после подачи  Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенк |  | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения | Текущий |  |  |
|  | **Совершенствование командно – тактических действий**. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  Учебная игра.  **Совершенствование технических приемов**. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра. |  | комплексный | Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения |  |  |  |
|  | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Техника защитных действий.  Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. |  | Обучение | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения | Текущий |  |  |
|  | Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.  Техника защитных действий. Прием и передача мяча  **Командно – тактические действия в волейболе.** |  | Обучение | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра | Корректировка техники выполнения | Текущий |  |  |
|  | ***Волейбол***  **Правила организации и обеспечения безопасности**.  Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Прием и передача мяча на месте. Комбинации из освоенных элементов. |  | совершенствование | Комбинации из освоенных элементов. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения |  |  |  |
|  | Прием мяча после подачи, верхняя и нижняя передача мяча у стенки. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  Учебная игра |  | совершенствование | . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точночть попадания. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения |  |  |  |
|  | Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Прием и передача мяча.  Учебная игра. |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения | текущий |  |  |
|  | ***Совершенствование технических приемов***. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра. |  | совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | Корректировка техники выполнения |  |  |  |
|  | **Командно – тактические действия в волейболе** |  | совершенствование | Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения | текущий |  |  |
|  | Прием мяча после подачи, верхняя и нижняя передача мяча у стенки. Учебная игра. |  | совершенствование | Тактика командной игры. Техника прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения |  |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Правила организации и обеспечения безопасности**.  Развитие скоростно- силовых качеств. |  | комплексный | Инструктаж по ТБ в прыжках в высоту. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований, виды соревнований по легкой атлетики, рекорды. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Равномерный бег до 6 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |  |
|  | **Бег на средние дистанции. Прыжки высоту с разбега** |  | совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега. | Корректировка техники прыжка. |  |  |  |
|  | Прыжки высоту с разбега |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега зачет по правилам соревнований. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Фиксирование результатов |  |  |
|  | **Кросс по пересеченной местности.** |  |  | **Кросс по пересеченной местности.** Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега зачет по правилам соревнований. ОРУ в движении. СУ. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Фиксирование результатов |  |  |
|  | Прыжки в длину с места  челночный бег 3х 10 |  | совершенствование | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования |  | текущий |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции. 30-60 метров. |  | совершенствование | прыжки в длину с места  челночный бег 3х 10  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Уметь демонстрировать.технику | Фиксирование результатов |  |  |
|  | Метание гранаты.Бег на короткие дистанции. 30 метров. |  | совершенствование | Метание гранаты .Пыжки в длину с места  челночный бег 10х 10 | Уметь демонстрировать  технику. | Фиксирование результатов |  |  |
|  | **Кросс по пересеченной местности.** |  | совершенствование | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования |  | текущий |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции. 30 метров. Бег на длинные дистанции. |  | контрольный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание, бег100м.Тест на гибкость, 6 мин. Равномерный бег. | Уметь демонстрировать технику. | Фиксирование результатов |  |  |
|  | ***Плавание***  Технические действия | 1 | комплексный | Кроль на груди и спине, брасс  **Правила поведения на воде во время купания в открытых водоемах, двигательный режим .Подведение итогов за учебный год.**  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Уметь выдерживать технику плавания |  |  |  |