

Краснодарский край, Куцевский район, станица Куцевская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 им. Павлюченко И.В.

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2021 года протокол № 1
Председатель В.Ю. Попова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов 170

Учитель физической культуры Калинина Виктория Валериевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО,

с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования,

-программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. М.,2016. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В., УМК «Физическая культура (базовый уровень) 10-11», Просвещение 2016,2017,2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего 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

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к

профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели 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;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) 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;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС.

Контрольные тесты и упражнения

(Физическая культура 10 -11 классы: учебник для общеобразовательных организаций; базовый уровень/В.И. Лях)

показатель Упражнения	пол	10 класс (17 лет)			11 класс (18 лет)		
		высокий «5»	средний «4»	низкий «3»	высокий «5»	средний «4»	низкий «3»
Бег 30 м, с	ю	4,8 и меньше	5,2 -5,5	5,6 и больше	4,7 и меньше	5,1 – 5,4	5,5 и больше
	д	4,9 и меньше	5,4 -5,8	5,9 и больше	-	-	-
Бег 60 м, с	ю	-	-	-	-	-	-
	д	9,7 и меньше	-	10,7 и больше	-	-	-
Бег 100 м, с	ю	14,4	14,8	15,5	13,8	14,2	15,0
	д	16,5	17,2	18,2	16,2	17,0	18,0
Прыжки в длину с разбега, см	ю	240	220	190	250	230	195
	д	210	185	170	215	190	175

Метание набивного мяча 1 кг из положения стоя, см	ю	1262	1083	900	1340	1200	1080
	д	1083	970	860	1040	920	800
Подтягивание из виса (ю) Из виса лежа (д), кол-ва раз	ю	11	9	7	12	10	8
	д	16	12	7	17	13	9
Сгибание и разгибание(отжимание) рук в упоре лежа, кол-ва раз	ю	40	25	15	42	26	16
	д	16	12	8	16	12	7
Поднимание туловища из и. п. лежа, кол-ва раз за 30 с	ю	23	20	16	24	20	16
	д	21	17	14	21	17	13
Прыжки через скакалку, кол-во раз в мин	ю						
	д	135	130	120	140	135	125
Челночный бег 3x10 м с	ю	7,2	7,7	8,1	7,2	7,8	8,2
	д	8,4	8,9	9,5	8,6	9,2	9,7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. Скамейке	ю	+13	+8	+6	+13	+8	+6
	д	+16	+9	+7	+12	+7	+5

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«Отлично», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«Отлично», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования

(Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования , (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з);
- Модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» рекомендована Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации
- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №23 им. Покрышкина А.И.;
- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени среднего общего образования МБОУ СОШ №23 им. Покрышкина А.И
- УМК В.И. Ляха, включённых в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованных к использованию в 2019-2020 учебном году.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в средней школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 170 ч.

Рабочая программа рассчитана на 170 часов (34 учебных недели) на два года обучения: в 10 классе – 68 часов, в 11 классе – 102 часа.

При составлении рабочей программы произведена корректировка Примерной основной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня

2016 года №2/16-з) и Модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы темы «Лыжные гонки» в примерной и в модульной программах и «Плавание» в примерной программе заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и введен раздел «Кроссовая подготовка». Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 28.06.2016 года №2/16-з). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры).

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной основной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з);
- Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089"
- Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

Предметом обучения физической культуре в 10-11 классах продолжает оставаться двигательная деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств, на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая культура и здоровый образ жизни – 16 час

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Направления проектной деятельности: История физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Современные фитнес-программы. Спортсмены Краснодарского края. Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающих технологии. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Адаптивная физическая культура.

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 час

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование – 112 час

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты;

технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10-11 классов

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов		
		Рабочая программа	10 класс класс	11 класс класс
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	16	8	8
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	2	2
3.	Физическое совершенствование Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	112	56	56
3.1	Гимнастика с основами акробатики	16	8	8
3.2	Легкая атлетика	22	11	11
3.3	Спортивные игры:	48	24	24
3.3.1	<i>баскетбол</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
3.3.2	<i>волейбол</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
3.3.3	<i>Футбол, мини-футбол</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
3.3.4	<i>гандбол</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
3.4	Кроссовая подготовка	14	7	7
3.5	Самбо	12	6	6
3.6	Прикладная физическая подготовка	4	2	2

	Итого п.п. 1-3	136	68	68
4.	Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!»			
4.1.	Гимнастика с основами акробатики	8	4	4
4.2.	Лёгкая атлетика	12	6	6
4.3.	Спортивные игры:	48	24	24
4.3.1.	баскетбол	12	6	6
4.3.2.	волейбол	12	6	6
4.3.3.	футбол	12	6	6
4.3.4.	бадминтон	12	6	6
	Итого п.4	68	34	34
	Всего часов:	204	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

10-11 классы всего 204 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов		Характеристика видов деятельности учащихся
		10 кл	11 кл	
1.Физическая культура и здоровый образ жизни 16 ч		8	8	
Современные оздоровительные системы физического воспитания, их	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в	1		Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального

<p>роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой. Основы организации двигательного режима.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	сохранении здоровья			<p>закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании».</p> <p>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. Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений. состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения Раскрывают</p>
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.		1	
	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1		
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .		1	
	Формы организации занятий физической культурой. Основы организации двигательного режима.	1		
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».	1	1	
	Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>		1	

<p>России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>				<p>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. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр</p>
	Адаптивная физическая культура		1	
	Основные формы и виды физических упражнений.	1		
	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.		1	
	Понятие о физической культуре личности	1		
	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1	1	
	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	1		
Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью		1		
2. Физкультурно – оздоровительная деятельность 4 ч.		2	2	
<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные</p>	Оздоровительные системы физического воспитания.		1	<p>Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и составляют комплексы упражнений и простые программы.</p> <p>Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок.</p>
	Индивидуально ориентированные	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	

здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительная ходьба и бег.	Гимнастика при умственной и физической деятельности;		1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.	
	Оздоровительная ходьба и бег. Туризм: история и назначение. Виды и формы туризма.		1		
3. Физическое совершенствование 112 ч. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)) (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)			56	56	
3.1 Гимнастика с основами акробатики 24 ч.			12	12	
Организирующие команды и приемы.	Правила техники безопасности. Повороты кругом в движении		1	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
	Правила техники безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		1	1	
Акробатические упражнения и комбинации.	Мальчики Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	Девочки Сед углом. Стоя на коленях наклон назад	1	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений на спортивных снарядах и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение
	Стойка на руках с помощью. Переворот боком	Стойка на лопатках Кувырки назад в полушпагат.	1	1	
	Кувырок назад через стойку на руках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Комбинации из ранее освоенных элементов	1	1	
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	Подтягивание в висе		1	1	Раскрывают значение
	Сгибание и разгибание рук в		1	1	

упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	упоре на брусьях	верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.			гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
	Подъём переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Равновесие на нижней; соскок махом.	1	1	
	Опорный прыжок через коня в длину высотой 115-120 см	прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) высота 110см	1	1	
	Опорный прыжок через коня в длину высотой 120-125 см	прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) высота 110см		1	
	Вис согнувшись, вис прогнувшись	Упор присев на одной ноге	1	1	
	Упражнения с гимнастической скамейкой		1		
	Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.		1	1	
	3.2.Легкая атлетика – 32 ч			17	
Беговые упражнения.	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старт.		1	1	
	Стартовый разгон. Бег на результат 100 м		1	1	

					Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Бег 100 м. Финиширование		1	1	
	Высокий и низкий старт до 40м		1	1	
	Эстафетный бег.		1	1	
	Челночный бег 3x10м.		1	1	
	Бег 60 м.		1	1	
	Бег 100 м.		1	1	
	Бег с ускорением, максимальной скоростью			1	
	Бег по пересечённой местности с элементами спортивного		1		
	Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости			1	
Прыжковые упражнения.	Прыжки в длину. Фаза полёта		1	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности
	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега		1		
	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат.		1	1	
	Прыжок в высоту с 9 - 11 шагов разбега на результат. Правила соревнований в прыжках		1	1	
	Прыжки через препятствия и на точность приземления				
Упражнения в метании малого мяча.	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор	Метание мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и	1	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

	10 м	полного разбега,			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности
	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность	Метание гранаты весом 500 г с места на дальность,	1		
	Метание гранаты весом 500—700 г с колена, лёжа; с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м	Метание гранаты весом 500 г с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м	1	1	
	Бросок набивного мяча (2 кг, 3 кг) двумя руками из различных исходных положений:		1	1	
3.3 Спортивные игры: 96 ч			48	48	
<i>3.3.1 Баскетбол.</i>			<i>14</i>	<i>14</i>	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов		1	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в баскетболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники баскетбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила
	Ловля и передача мяча в движении различными способами		1	1	
	Передача мяча в парах, тройках. Квадрате. Круге		1	1	
	Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением направления и скорости с сопротивлением защитника..		1	1	
	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитник		1	1	
	Передача мяча, ведение мяча, броски в		1	1	

	кольцо, действия нападающего против нескольких защитников			безопасности
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и нападении	1	1	
	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	1	
	Перехват мяча	1	1	
	Борьба за мяч после отскока от щита	1	1	
	Быстрый прорыв	1	1	
	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	1	1	
	Учебно-тренировочная игра Правила соревнований по баскетболу.	1	1	
	Игра по правилам баскетбола	1	1	
3.3.2 Волейбол		14	14	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в волейболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники волейбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	1	
	Варианты подачи мяча	1		
	Варианты техники приёма и передач мяча.	1	1	
	Варианты блокирования нападающих ударов	1	1	
	Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	1	
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	1	
	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	1	
	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.. Варианты подач мяча.	1	1	

	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и нападении.	1	1	
	Учебно-тренировочная игра. Правила соревнований по волейболу.	1	1	
	Подачи в парах	1	1	
	Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м	1	1	
	Подачи через сетку из-за лицевой линии	1	1	
	Подачи в правую и левую половины площадки	1	1	
	Имитация нападающего удара с разбега. Нападающий удар в прыжке		1	
3.3.3 Футбол, мини-футбол		10	10	
	Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1	1	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	Игра по упрощённым правилам	1	1	
	Передача мяча, ведение мяча	1	1	
	Остановка мяча	1	1	
	Варианты остановок мяча ногами, грудью.	1	1	
	Варианты ударов по мячу ногой и головой.	1	1	
	Обыгрыш сближающихся противников. Финты;	1	1	
	Игра голым, использование корпуса	1	1	
	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите	1	1	
	Учебно-тренировочная игра. Правила соревнований по футболу (мини-футболу).	1	1	
3.3.4 Гандбол		4	4	
	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>

	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	1	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от <i>ситуаций и</i> условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	1		
	Учебно-тренировочная игра. Правила игры в гандбол.	1	1		
4.3.4 Бадминтон		6	6	Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки. Выполнять плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрировать выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Демонстрировать защитные и атакующие действия игроков в одиночной игре. Демонстрировать Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.	
	Короткий удар с задней линии площадки	1			
	Плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1		
	Тактика одиночной игры в защите; в атаке.	1	1		
	Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.	1	1		
	Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков		1		
	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки	1	1		
	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	1	1		
3.4.Кроссовая подготовка – 14ч		7	7		
	Смешанное передвижение до 25 мин. (бег в чередовании с ходьбой.)	1	1	Раскрывают значение кроссовой подготовки для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных	
	Кросс по пересеченной местности 3000 м	Кросс по пересеченной местности 2000 м	1		1
	Смешанное передвижение (бег в чередовании с	Смешанное передвижение (бег в чередовании с	1		1

	ходьбой. 5000 м	ходьбой. 3000 м			тренировок. Раскрывают понятие техники бега и правила соревнований
	Бег на 3000 м.	Бег на 2000 м.	1	1	
	Кросс по пересеченной местности 5000 м.	Кросс по пересеченной местности 3000 м.	1	1	
	Длительный бег до 25 мин	Длительный бег до 20 мин	1	1	
	Старты из различных исходных положений.	Старты из различных исходных положений.	1	1	
3.5. Самбо -12 ч			6	6	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Силовые упражнения в парах.		1	1	
	Силовые упражнения и единоборства в парах.		1	1	
	Приемы самостраховки.		1	1	
	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.		1	1	
	Приёмы единоборства и игры.		1	1	
Упражнения в парах, овладение приёмами самостраховки.		1	1		
3.7. Прикладная физическая подготовка 4 ч			2	2	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Полоса препятствий. Круговая эстафета.		1	1	
	<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>		1	1	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей

от «27» августа 2021 года

Руководитель ШМО

_____ / _____ /

СОГЛАСОВАНО

И.о.заместителя директора по МР

_____ /Губа З.В. /

от «30 » августа 2021 года