

Пояснительная записка

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции),
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (в действующей редакции),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
- Основная образовательная программа среднего общего образования Муниципального бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №34», утвержденная Приказом №137-од от 28 августа 2020 года,
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (в действующей редакции),
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» с внесенными изменениями и дополнениями.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания:

использование физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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 самомассажа и релаксации;
- 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;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Основные требования к учащимся

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения и навыки

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта

бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

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

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

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.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической* и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного

ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных

занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

Воспитывающий и развивающий потенциал.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на

физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими

показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. (16 ч.) Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за

умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

I четверть. Лёгкая атлетика. Основы знаний. (27 уроков).

1. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой на спортивной площадке.
2. Правила безопасности при метании. Историческое развитие физической культуры в России.
3. Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей и девушек к трудовой и общественной деятельности.

10 класс

	Контрольные упражнения	юн 5 дев		юн 4 дев		Юн 3	
1	Бег 100м (с)	14.5	16.0	14.8	16.5	15.2	17.0
2	Бег 5000м (юн).3000 м(дев)	Без учета времени					
3	Прыжок в длину с разбега (см)	440	360	400	330	340	300
4	Бег 3000м (юн).2000м(д)	14.00	10.30	15.00	12.00	16.00	13.00
5.	Метание мяча	52	32	40	28	32	23
6.	Подтягивание на высокой(ю) ,низкой(д) перекладине	11	16	9	13	7	10
7	Поднимание туловища из поло- Жения лёжа 30 сек. раз	24	22	20	20	15	15

11 класс

№	Контрольные упражнения	Юн 5 дев		Юн 4 дев		Юн 3 дев	
1	Бег 100м (с)	14.2	15.5	14.5	16.0	15.0	17.0
2	Прыжок в длину с разбега (см)	460	380	420	350	370	320
3	Бег 3000м(юн).2000м(дев)	12.40	9.30	14.40	11.00	16.00	12.00
4	Метание мяча	55	30	45	26	35	24
5	Подтягивание	12	18	10	15	8	12
7	Поднимание туловища из положения лежа 30 сек. раз	26	24	22	21	18	17

Практические умения

1. Организация и проведение совместных занятий физическими упражнениями, форм активного отдыха.

2. Организация и проведение самостоятельных занятий ФК с функциональной разминочной направленностью с учётом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

Двигательные действия и навыки.

1. Финиш бега на различные дистанции.
2. Совершенствование передачи эстафетной палочки.
3. Бег до 5 км. Метание мяча.
4. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон.
5. Прыжки в длину способом согнув ноги.
6. Развитие выносливости, быстроты, скоростных и скоростно-силовых качеств.

№ урока	Темы урока	Контроль	Дом. задание
1.	Правила техники безопасности при занятиях л/а На спортивной площадке и в зале. Основные Принципы физвоспитания. Техника передачи Эстафеты сверху.		
2.	ОРУ б/п., СБУ, ускорения. Повторение техники Передачи эстафеты сверху. Бег до 5мин. С 3-4 Ускорениями по 50-60м.		Комплекс №1
3.	Повторение урока № 2.		Комплекс №1
4.	ОРУ б/п. СБУ и СПУ. Прикидка в беге на 100м. Развитие выносливости: бег до 8 мин. Техника Старта.		Комплекс №1
5.	Повторение урока №4.	Бег 100м.	Комплекс №1
6.	ОРУ в движении. Развитие выносливости: бег До 10 мин. Совершенствование техники прыжка В длину с разбега. Поднимание туловища из по-Ложения лёжа.		Комплекс №1
7.	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с разбега. Бег 2000 м.	Бег 2000 м.	Комплекс №1
8.	СПУ. Прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча на дальность. Выносливость: 8мин. с ускорением.		Комплекс №1
9.	СПУ. Прыжок в длину с разбега. Техника метания	Прыжок в	Комплекс №1

	мяча на дальность.	длину с разбега.	
10.	ОРУ в парах. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости бег до 10мин.		Комплекс №1
11.	Повторение урока №10	Метание мяча на дальность.	Комплекс №1
12.	Бег3000м (юноши) Бег2000м (девушки)	Результат	Комплекс №1
13.	Бег с заданием до 5 мин. ОРУ в парах. Круговая тренировка.		Комплекс №2
14-15.	Повторение урока №13.		Комплекс №2
16.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м.	Техника выполнения. Результат.	Комплекс №2
17.	ОРУ со скакалками. Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	Техника выполнения	Комплекс №2
18.	Повторение урока №17.		Комплекс №2
19.	Повторение урока №17.		Комплекс №2
20.	ОРУ в парах. Подвижные и спортивные игры		Комплекс №2
21-22.	Повторение урока №20. Поднимание туловища из положения лежа. Челночный бег 3*10.	Результат.	Комплекс №2
23.	ОРУ с гимнастическими палками. ОФП.	Подтягивани, прыжок в длину с места	Комплекс №2
24.	ОРУ у гимнастической стенки, развитие скоростно-силовых качеств.	Челночный бег 3*10 м.	Комплекс №2
25-26.	Подвижные и спортивные игры.		Комплекс №2
27.	Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра.		Комплекс №2

II четверть. Гимнастика. Основы знаний.

(21 урок).

1. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.
2. Приемы самоконтроля: ЧСС, дыхание.

Двигательные действия и умения (гимнастика)

1. Строевые упражнения;
2. Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок прыжком;
3. Девочки – стойка на лопатках, «мост», равновесие, сед углом.
4. Мальчики – стойка на голове и на руках;
5. Перевороты вправо, влево («колесо»).

№	Контрольные упражнения	10 класс	11 класс
1.	Акробатическое соединение 1	Оценка 3-4-5	Оценка 3-4-5
2.	Акробатическое соединение 2	Оценка 3-4-5	Оценка 3-4-5
3.	Акробатическое соединение 3	Оценка 3-4-5	Оценка 3-4-5
4.	Акробатическое соединение 4	Оценка 3-4-5	Оценка 3-4-5
5.	Акробатическое соединение 5	Оценка 3-4-5	Оценка 3-4-5
6.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Оценка 3-4-5	Оценка 3-4-5

№	Темы	Контроль	Домашнее задание
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. ОФП. Правила соревнований.	Опрос	
2.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 1: Д. – «старт пловца» - кувырок вперед в упор присев – поворот налево (направо), перекал вправо (влево), в сед на пятках - перекал вправо (влево), согнувшись ноги врозь в упор присев – поворот налево (направо). М. – «старт пловца» - кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогибаясь ноги врозь, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны, наклон вперед прогнувшись силой согнувшись стойка на голове и руках.		Комплекс №3
3.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 1 (повтор урока №2)		Комплекс №3
4.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 1 (повтор урока №2). Висы.	Техника выполнения	Комплекс №3

5.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 2: Д. – кувырок назад в упор стоя согнувшись, упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекат вперед – сед в группировке; М. – согнуть ноги и выпрямляясь стойка на руках – кувырок вперед в упор присев, кувырок назад – кувырок назад в стойку на руках (обозначить), упор стоя согнувшись.		Комплекс № 3
6.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 2 (повтор урока №5)		Комплекс № 3
7.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 2 (повтор урока №5). ОФП.	Техника выполнения	Комплекс № 3
8.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 3: Д. – сед углом, руки в стороны (держать), лечь, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», правую (левую) вперед вертикально (держать), поворот кругом направо (налево) в упор присев; М. – встать, руки вверх, махом одной толчком другой стойка на руках (обозначить) – сгибая руки, перекат назад в упор лежа прогнувшись, упор присев.		Комплекс № 3
9.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 3 (повтор урока №8)		Комплекс № 3
10.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 3 (повтор урока №8). Упоры.	Техника выполнения	Комплекс № 3
11.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 4: Д. – встать в равновесие на правой (левой), руки в стороны, кувырок вперед в присед на правой (левой), левую (правую) вперед, руки вперед, не вставая, переворот влево (вправо) в стойку ноги врозь, приставляя левую (правую), поворот прыжком налево (направо), руки вверх; М. – встать, махом одной толчком другой два переворота вправо (влево) («колесо»), приставляя левую (правую), поворот направо (налево).		Комплекс № 3
12.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 4 (повтор урока №11)		Комплекс № 3

13.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 4 (повтор урока №11)	Техника выполнения	Комплекс № 3
14.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 5: Д. – переворот влево (вправо) («колесо») – приставляя правую (левую) поворот налево (направо), кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°; М. – кувырок вперед прыжком в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 360°.		Комплекс №4
15.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 5 (повтор урока №13)		Комплекс №4
16.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение 5 (повтор урока №13)	Техника выполнения	Комплекс №4
17.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Техника выполнения	Комплекс №4
18.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Техника выполнения	Комплекс №4
19.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Техника выполнения	Комплекс №4
20.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Техника выполнения	Комплекс №4
21.	Подведение итогов		Комплекс №4

III четверть. Лыжная подготовка. Спорт. игры.

(30 уроков)

Основы знаний.

1. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Физическая культура в семье.
3. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.
4. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.
5. Общие правила игры в баскетбол.
6. Общие правила игры в волейбол.
7. Правила соревнований.

Двигательные действия и умения.

1. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
2. Обгон на дистанции, финиширование.
3. Прохождение дистанции до 10 км.
4. Двусторонняя игра (баскетбол, волейбол)

№	Контрольные упражнения	10 класс	11 класс
1	5 км (классический ход) юноши	26.00-27.30-29.30	24.00-25.00-26.30
2	5 км (коньковый ход) юноши	23.00-24.00-25.30	22.00-23.00-24.00
3	3 км (классический ход) девуш.	18.30-19.30-21.00	18.00-19.00-20.30
4	3 км (коньковый ход) девуш.	17.30-18.30-20.00	17.00-18.00-19.30
5	Двусторонняя игра (В\Б,Б\Б)	Умения, правила игры.	Тактика, техника.

№ урока	Тема	Контроль	Домашнее Задание
1-2	Продолжать обучение длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге. Продолжать обучение спускам в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.		Комплекс №1
3	Баскетбол: передача мяча на месте, остановка прыжком, остановка в два шага.		Комплекс №1
4-5	Продолжать обучение применению классических ходов на различном рельефе местности. Продолжать обучение изменению стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.		Комплекс №1
6	Волейбол: верхняя прямая подача, прием снизу.		Комплекс №1
7-8	Продолжать обучение передвижению в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Продолжать обучение торможению и повороту «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости.	Техника выполнения	Комплекс №1
9	Баскетбол: передача мяча в движении, бросок в кольцо с места с разных точек.		Комплекс №1
10-11	Продолжать обучение одновременным ходам на разной скорости передвижения. Продолжать обучение торможению и повороту упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.		Комплекс №1
12	Волейбол: прямая нижняя подача, прием сверху в третью зону.		Комплекс №1
13-14	Продолжать учить передвижению попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.	Лыжная гонка 5 км., 3 км.	Комплекс №1
15	Баскетбол: бросок в кольцо с места и в движении.		Комплекс

			№1
16-17	Продолжать обучение применению одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Принять контрольные нормативы на дистанциях 5 км., 3 км.	Лыжная гонка 5 км., 3 км	Комплекс №2
18	Волейбол: прямая верхняя подача, прием мяча снизу в третью зону.		Комплекс №2
19-20	Продолжать обучению одновременному двухшажному коньковому ходу на разной скорости передвижения. Продолжать обучение спускам с преодолением неровностей склона. Развитие специальной выносливости.		Комплекс №2
21	Баскетбол: бросок в кольцо в два шага и после остановки прыжком.		Комплекс №2
22-23	Спуски и подъемы, игры, эстафеты.	Техника выполнения.	Комплекс №2
24	Волейбол: нападающий удар, блокирование. Двусторонняя учебная игра.		Комплекс №2
25-26	Передвижение по пересеченной местности до 5 км.(девушки), 10 км.(юноши)		Комплекс №2
27	Баскетбол: бросок в кольцо в два шага и после остановки прыжком. Двусторонняя учебная игра.		Комплекс №2
28-29	Спуски и подъемы. Подведение итогов.		Комплекс №2
30	Спортивные игры.		Комплекс №2

IV Четверть. Легкая атлетика. Спортивные игры.

(24 урока).

Основы знаний.

1. Основы техники бега, прыжков и метания.
2. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.
3. Виды соревнований по л/а.
4. Знание терминологии волейбола.

Двигательные умения и навыки.

1. Финиш в беге на различные дистанции.
2. Бег до 5 км.(юноши), 3 км.(девушки).
3. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
4. Волейбол – передача мяча через сетку в прыжке, прием мяча снизу одной рукой, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, блокирование одиночное, блокирование двумя игроками, двусторонняя игра.

Контрольные нормативы: см. I четверть.

№	Тема	Контроль	Домашнее задание
1.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми и легкой атлетикой. Прием техники нападающего удара. Совершенствование приема мяча сверху. Совершенствования техники блокирования.		Комплекс №3
2.	Совершенствование техники блокирования. Обучение групповым командным действиям. Развитие скоростных качеств.		Комплекс №3
3.	Прием техники блокирования одиночного. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		Комплекс №3
4-5-6	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Развитие двигательных качеств.		Комплекс №3
7.	ОФП. Учебно-тренировочная игра 6х6.		Комплекс №3
8.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие двигательных качеств посредством разминки. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		Комплекс №3
9.	Совершенствование приема и передачи мяча сверху. Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Обучение нападающему удару.		Комплекс №3
10.	Учет техники приема и передачи мяча сверху. Закрепление техники нападающего удара. Индивидуальные групповые тактические действия в обороне.	Техника приема и передачи мяча сверху.	Комплекс №3
11.	Закрепление техники нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.		Комплекс №3
12.	Совершенствование нападающего удара. Закрепление техники блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим нападением. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.		Комплекс №3
13.	Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции. Развитие выносливости посредством бега в равномерном темпе. Ознакомление с «биомеханическими основами техники бега».		Комплекс №4
14.	Закрепление техники финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений со штангой.		Комплекс №4
15.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие выносливости посредством длительного бега. Совершенствование эстафетного бега.		Комплекс №4
16.	Совершенствование техники эстафетного бега. Учет, контроль бега на результат 100 м. Развитие выносливости посредством длительного бега. Ознакомление с теорией «Выполнение обязанности судьи в соревнованиях в беге на короткие дистанции».	Контроль бега на результат 100 м.	Комплекс №4
17.	Учет техники эстафетного бега. Развитие выносливости	Техника	Комплекс №4

	путем длительного бега. Закрепление техники прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	эстафетного бега.	
18.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника метания мяча в цель. Развитие силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега.	Комплекс №4
19.	Учет прыжка в длину с 13 –15 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств.		Комплекс №4
20.	Оценка техники движений в прыжках в длину способом «согнув ноги» - на результат. Метание мяча в цель Развитие двигательных качеств посредством ОРУ с набивными мячами.	Метание мяча в цель.	Комплекс №4
21.	Учет метания мяча на дальность. Развитие выносливости посредством преодоления полосы препятствий.	Метание мяча на дальность.	Комплекс №4
22.	ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры.		Комплекс №4
23.	Развитие общей выносливости. Учет бега на 3000 м.(юн.) 2000 м.(дев.)	Бег на 3000 м., и 2000 м.	Комплекс №4
24.	Подвижные игры. Подведение итогов.		Комплекс №4

Экзаменационные нормативы для учащихся 11 классов (юноши).

№	Виды упражнений	«5»		«4»		«3»	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1.	Бег 100 м./сек.	14.0	16.0	14.4	16.5	14.8	17.5
2.	Бег 3x10м./сек.	7.1	8.8	7.5	9.0	7.9	9.3
3.	Прыжок с места/см.	240	205	225	200	190	180
4.	Бег 3000м,2000м.	12.40	9.30	14.40	11.00	16,00	12.00
5.	Пресс за 30 сек.	26	24	22	21	18	17
6.	Подтягивание/раз.	12	18	10	15	8	13

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов).

Вид программного материала	Классы			
	10		11	
Основы знаний	В процессе уроков		В процессе уроков	
	3 часа в неделю	2 часа в неделю	3 часа в неделю	2 часа в неделю
Спортивные игры (баскетбол)	17	8	17	8
Легкая атлетика	39	28	39	28
Спортивные игры (волейбол)	26	12	26	26
Лыжная или кроссовая подготовка	20	20	20	20
Всего часов	102	68	102	68

**Экзаменационные нормативы
по физической культуре для учащихся 9-11 классов.**

9 класс	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м/сек.	9,3	9,9	10,4	8,3	9,0	9,7
Бег 3x10 м/сек.	7,9	8,4	9,1	7,4	7,9	8,6
Прыжок с места /см.	195	185	170	220	205	185
Бег 2000 м/мин.сек.	10,00	10,40	12,00	9,00	9,40	10,40
Пресс за 30 сек.	22	17	14	24	20	15
Подтягивание/раз.	16	14	12	10	7	4

11 класс	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м/сек.	16,0	16,5	17,5	14,0	14,4	14,8
Бег 3x10 м/сек.	8,8	9,0	9,3	7,1	7,5	7,9
Прыжок с места /см.	205	190	180	240	225	200
Бег 2000 м. и 3000 м мин.сек.	9,30	11,00	12,00	12,40	14,40	16,00
Пресс за 30 сек.	24	21	17	26	22	18
Подтягивание/раз.	18	15	13	12	10	8