

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МОБУ СОШ № 30 и на основе Примерной программы по предмету «Физическая культура» для 10 классов и рассчитанной на 105 часа ( 35 недель).

Для реализации содержания учебного предмета используется учебник «Физическая культура» автор В.И. Лях издательство «Просвещение» 2018 .

Согласно календарному учебному графику по школе на 2022-2023 учебный год в рабочей программе на изучение предмета «Физическая культура» изменяется количество часов и составляет в 11а- 97 часов, в 11б-100 часов. Прохождение программы в полном объеме осуществляется за счет сокращения часов на повторение изученного материала.

Формы текущего контроля:

- **сдача нормативов** ( прием контрольных нормативов, норм ГТО)
- **зачет** ( проводится после изучения какой-либо темы)
- **тестирование** (прием тестов, определяющих уровень физической подготовленности учащихся ( учащиеся сдают учебные тесты в начале и конце учебного года)).
- **устный опрос** ( основы знаний о физической культуре)
- **письменный опрос** (тест)
- **доклад**
- **проектная работа**

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Вынос-	6-минутный бег,	16	1100 и	1300 и	1500 и	900 и	1050-	1300 и

Ливость	м	17	ниже 1100	ниже 1300	выше 1500	ниже 900	1200 1050- 1200	выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	- -	- -	- -
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ 10-11 КЛАСС

### Контрольные упражнения 10 класс

Вид испытания	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м. с высокого старта (сек.)	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
Бег 100м. с низкого старта (сек.)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Челночный бег 3x10м. (сек.)	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
Прыжок в длину с места (см.)	215	205	195	200	190	180
Прыжок в длину с разбега (см.)	440	400	340	360	340	300
Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	125	115	120	115	105
Прыжки через скакалку (раз в мин)	140	134	120	145	140	125
Метание гранаты 700/500гр. (м.)	32	26	22	18	13	11
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз)	27	24	18	26	21	15
Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	8	22	17	12
Наклон вперед из положения, сидя (см.)	9	5	3	10	8	4
Кросс 3000/2000 м (мин.,сек.)	15,0	16,0	17,0	10,10	11,40	12,40
6-минутный бег (м)	1500	1350	1100	1300	1150	900

### Контрольные упражнения 11 класс

Вид испытания	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м. с высокого старта (сек.)	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
Бег 100м. с низкого старта (сек.)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Челночный бег 3x10м. (сек.)	7,2	7,5	8,1	8,4	8,7	9,6
Прыжок в длину с места (см.)	230	210	180	210	190	160

Прыжок в длину с разбега (см.)	460	420	370	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	120	150	105
Прыжки через скакалку (раз в мин)	145	139	120	150	145	125
Метание гранаты 700/500гр. (м.)	38	32	26	23	18	12
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз)	29	25	19	27	24	18
Подтягивание на перекладине (раз)	14	12	10	23	18	14
Наклон вперед из положения, сидя (см.)	7	1	-6	11	8	5
Кросс 3000/2000 м (мин., сек.)	13,0	15,0	16,30	10,0	11,30	12,20
6-минутный бег (м)	1550	1400	1150	1350	1200	850

5 ступень – Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		серебряный бронзовый	серебряный золотой	серебряный бронзовый	серебряный золотой	серебряный золотой	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
2.	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	–	–	–
	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места						
3.	толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук						
4.	упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	–	–	–
7.	или весом 500 г (м)	–	–	–	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	–	–	–	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	–	–	–	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			–	–	–

9. Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10. Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и

ответственного отношения к собственным поступкам;

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

- **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;  
« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых

видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

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

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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



*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Название раздела	Содержание
1	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.	<p style="text-align: center;"><i>Социокультурные основы.</i></p> <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. <i>Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Нормы ГТО.</i></p> <p>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p><i>Психолого-педагогические основы.</i> Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование движений в избранном виде спорта.</p> <p>Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p> <p>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</p> <p><i>Медико-биологические основы.</i> Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины</p>

		<p>их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p> <p><b>Закрепление навыков закаливания.</b> Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-Х1 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.</p> <p><b>Закрепление приемов саморегуляции.</b> Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p><b>Закрепление приемов самоконтроля.</b> Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.</p>
2	Спортивные игры Баскетбол	<p><i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p><i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><i>Совершенствование техники бросков мяча.</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p><i>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.</p>
3	Волейбол	<p><i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><i>Совершенствование техники приема и передач мяча.</i> Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p><i>Совершенствование техники подач мяча.</i> Варианты подач мяча.</p> <p><i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p><i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p><i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p>

4	Гимнастика элементами акробатики	<p><i>Совершенствование строевых упражнений.</i>  Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p><i>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</i>  Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <p><i>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i>  Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.</p> <p><i>Девушки.</i> Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>  Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><i>Девушки.</i> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</p> <p>Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</p> <p><i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i>  Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).</p> <p><i>Девушки.</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</i>  Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><i>Девушки.</i> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i>  Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>  Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p> <p><i>Девушки.</i> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>  Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p>
---	----------------------------------	---

		<p><i>Юноши и девушки.</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</p>
5	Элементы единоборств	<p><i>Освоение техники владения приемами.</i></p> <p>Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p>Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.</p>
6	Легкая атлетика	<p><i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.</p> <p><i>Совершенствование техники длительного бега.</i></p> <p><i>Юноши.</i> Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.</p> <p><i>Девушки.</i> Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.</p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p><i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i></p> <p><i>Юноши.</i> Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и</p>

		<p>заданное расстояние.</p> <p><i>Девушки.</i> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p><i>Юноши и девушки.</i> Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p>
--	--	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел, тема урока	Формы текущего контроля	Кол-во часов
	Легкая атлетика		21
1.	Т.Б.на уроках физической культуры.		1
2.	Низкий старт и стартовый разгон.	Тест прыжки с места	1
3.	Низкий старт, бег 60 м. Прыжки в высоту.	Тест бег 30м	1
4.	Эстафетный бег. Прыжки в высоту.		1
5.	Эстафетный бег. Прыжки в высоту.		1
6.	Эстафетный бег. Прыжки в высоту.		1
7.	Эстафетный бег. Прыжки в высоту.(К)	Норматив прыжки в высоту	1
8.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега.		1
9.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега.	Тест челночный бег 3x10м	1
10	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега		1
11	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега.		1
12	Метание малого мяча в цель. . Прыжки в длину с разбега.		1
13	Контроль бега на 100 м. Метания мяча в цель.	Норматив бег 100м	1
14	Метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.		1
15	Метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.		1
16	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность.	Норматив прыжки в длину	1
17	Метания мяча на результат.	Норматив метание на дальность	1
18	Бег на выносливость. Полоса препятствий.		1
19	Бег на выносливость. Полоса препятствий.		1
20	Бег на выносливость. Полоса препятствий.	Тест 1000м	1
21	Бег на выносливость. Полоса препятствий.		1
	Баскетбол		27
22	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Стойка, перемещения в стойке, остановки.		1
23	Ведения мяча с сопротивлением.		1
24	Ведение мяча с сопротивлением.		1
25	Ведение мяча с сопротивлением. (К)	Зачет опрос	1
26	Передачи мяча в движении, в прыжке..		1
27	Передачи мяча в движении, в прыжке.		1

28	Передачи мяча в движении, в прыжке.		1
29	Броски мяча со средней дистанции.		1
30	Броски мяча со средней дистанции.		1
31	Броски мяча со средней дистанции. (К)	Зачет опрос	1
32	Броски мяча с различных точек.		1
33	Броски мяча с различных точек.		1
34	Подбор мяча, отскочившего от щита.		1
35	Подбор мяча, отскочившего от щита.		1
36	Подбор мяча, отскочившего от щита.		1
37	Добивание мяча в корзину, броски в прыжке.		1
38	Добивание мяча в корзину, броски в прыжке.		1
39	Добивание мяча в корзину, броски в прыжке. (К)	Зачет опрос	1
40	Штрафной бросок. Техника накрывания, отбивания мяча.		1
41.	Штрафной бросок. Техника накрывания, отбивания мяча.		1
42.	Штрафной бросок. (К) Техника накрывания, отбивания мяча.	Зачет опрос	1
43.	Взаимодействие трех игроков в нападении		1
44.	Взаимодействие трех игроков в нападении .		1
45	Борьба за отскок на своем щите.		1
46.	Нападения через центрального игрока..		1
47.	Групповое тактическое взаимодействие в защите.		1
48.	Учебная игра.		1
	Гимнастика		14
49.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика.		1
50.	Строевые упражнения. Акробатика.		1
51.	Строевые упражнения. Акробатика.		1
52.	Кувырок прыжком. Акробатические элементы.		1
53.	Контроль кувырка прыжком. Акробатическая связка.	Зачет опрос	1
54.	Акробатическая связка. Упражнения на гимнастической стенке.		1
55.	Акробатическая связка. Упражнения на гимнастической стенке		1
56.	Акробатическая связка. Висы и упоры.		1
57.	Акробатическая связка. Висы и упоры.		1
58.	Контроль акробатической связки.	Зачет опрос	1
59	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.		1
60.	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.		1
61.	. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.(К)	Зачет опрос	1
62.	Контроль акробатической комбинации.	Зачет опрос	1
	Единоборство		9
63.	Передвижения в стойках.		1
64.	Захваты рук и туловища.		1
65.	Смена защитных и атакующих действий.		1
66	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.		1



67.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.		1
68.	Приемы самостраховки.		1
69.	Приемы самостраховки		1
70.	Приемы самостраховки (К)	Зачет опрос	1
71.	Фиксирование результатов.		1
	Волейбол		16
72.	Передачи мяча сверху.		1
73.	Прием и передачи мяча сверху.		1
74.	Прием и передачи мяча сверху. (К)	Зачет опрос	1
75.	Нападающий удар, блокирование..		1
76.	Нападающий удар, блокирование.		1
77.	Нападающий удар, блокирование.		1
78.	Контроль нападающего удара.	Зачет опрос	1
79.	Блокирование. Прием мяча сверху с последующим падением.		1
80.	Прием мяча, отскочившего от сетки.		1
81.	Контроль техники блокирования.	Зачет опрос	1
82.	Подбор мяча, отскочившего от сетки.		1
83.	Подбор мяча, отскочившего от сетки.		1
84.	Тактические действия в нападении.		1
85.	Тактические действия в защите.		1
86.	Учебная игра. Судейство.		1
87.	Учебная игра. Судейство.		1
	Легкая атлетика		14
88.	Прыжки в длину с места. Спринтерский бег.	Тест прыжки с места	1
89.	Прыжки в высоту. Спринтерский бег.	Тест бег 30м	1
90.	Прыжки в высоту .Спринтерский бег.	Тест чеченочный бег 3x10м	1
91.	Прыжки в высоту . (К)Спринтерский бег.	Зачет опрос	1
92.	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега.		1
93.	Контроль бега на 100 м. Прыжки в длину с разбега	Норматив бег 100м	1
94.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность		1
95.	Прыжки в длину с разбега. (К) Метание мяча на дальность	Норматив прыжки в длину	1
96.	Контроль метание малого мяча на дальность. Медленный бег до 1000 м.	Норматив метание на дальность	1
97.	Полоса препятствий. Медленный бег до 1000 м.	Тест 1000м	1
98.	Полоса препятствий. Медленный бег до 1500 м.		1

99.	Полоса препятствий. Медленный бег до 2000 м.		1
100	Полоса препятствий.. Медленный бег до 2000 м.		1