

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Гусиноозерска

Рассмотрена на заседании методического объединения, Протокол № 1 от «11» июля 2022 г	Принята на заседании методического совета, Протокол № 1 от «11» июля 2022 г	 «Утверждаю» Директор МБОУ СОШ №1 Раева И. А. Приказ №10 от «11» июля 2022 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: 10-11 Срок реализации: 2022-2023

Кол-во часов: 175 часов

Составитель: Абдулаева Наталья Ивановна, учитель физической культуры 1 категории.

г.Гусиноозерск

2022-2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

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

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» в МАОУ СОШ №1 осуществляется при шестидневной учебной неделе в 10 классе в объеме 2 часа в неделю, в 11 классе - 3 часа в неделю. Учебное учреждение участвует в реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу».

В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура».

Данная рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода осуществляется двумя блоками по 17 часов в 1-м и 2-м полугодиях (11 класс), по 11 часов в 1-м и 2-м полугодиях .

Произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы образовательной организации.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка». Модуль «Легкая атлетика» реализуется двумя блоками: в 1-м полугодии проводятся уроки по темам «Беговые упражнения», «Прыжковые упражнения»; в 2-м полугодии -

«Совершенствование техники метания в цель и на дальность». Раздел «Знания о физической культуре», содержащий учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, изучается школьниками в течение учебного года.

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся проводятся занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных модулей программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в

поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Личностные результаты планируются в соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации.

Личностные результаты освоения рабочей достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

воспитание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;

знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;

готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

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

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;

сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

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

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;

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

интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;

осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;

способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

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 учёбе 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.*

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- *умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;*
- *овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;*
- *владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;*
- *овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.*

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

Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь:

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 контроль за их эффективностью;*
- *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 самостоятельных 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;*

осуществлять:

- *самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;*
- *контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;*

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы 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;

демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Скоростные</i>	<i>Бег 30 м, с</i>	<i>5,0</i>	<i>5,4</i>
	<i>Бег 100 м, с</i>	<i>14,3</i>	<i>17,5</i>
<i>Силовые</i>	<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз</i>	<i>10</i>	<i>-</i>
	<i>Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз</i>	<i>-</i>	<i>14</i>
	<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>215</i>	<i>170</i>

Выносливость	<i>Кроссовый бег на 3 км, мин/с</i>	<i>13,50</i>	<i>-</i>
	<i>Кроссовый бег на 2 км, мин/с</i>	<i>-</i>	<i>10,00</i>

Учащиеся должны освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,1—4,8	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,0—4,7	5,0—4,7	4,3	6,1	4,8	
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	8,4	
3	Скоростносиловые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300—1400	1500 и выше	900 и ниже	1050—1200	1300 и выше
			17						

				<i>1100</i>	<i>1300— 1400</i>	<i>1500</i>	<i>900</i>	<i>1050— 1200</i>	<i>1300</i>
<i>5</i>	<i>Гибкость</i>	<i>Наклон вперёд из положения стоя, см</i>	<i>16 17</i>	<i>5 и ниже 5</i>	<i>9—12 9—12</i>	<i>15 и выше 15</i>	<i>7 и ниже 7</i>	<i>12—14 12—14</i>	<i>20 и выше 20</i>
<i>6</i>	<i>Силовые</i>	<i>Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)</i>	<i>16 17</i>	<i>4 и ниже 5</i>	<i>8—9 9—10</i>	<i>11 и выше 12</i>	<i>6 и ниже 6</i>	<i>13—15 13—15</i>	<i>18 и выше 18</i>

- *в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);*
- *в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);*
- *в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.*

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско- патриотическое воспитание.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Учебным планом среднего общего образования МАОУ СОШ №4 им.М.С.Сахненко отводится 170 часов, из них в 10 классе 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели), 11 классе 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебных недели).

В настоящей рабочей программе содержание предмета «Физическая культура» структурно представлено четырьмя тематическими разделами. Каждый раздел состоит из взаимосвязанных тематических линий (модулей) обеспечивающих непрерывность изучения предмета на уровне общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта

В рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» данная рабочая программа предусматривает в течение учебного года в 10 классе выделение 34 часа, в 11 классе 22 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

1.1. История и современное развитие физической культуры

История и современное развитие физической культуры

Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).

Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.

1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо.

Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Прикладные аспекты Самбо.

Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

1.3. Физическая культура человека.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.).

Раздел 3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Общefизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»:

Общая и специальная физическая подготовка.

Общefизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.

Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.

Гимнастика с элементами акробатики.

Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:

- перевороты;

-акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.

Гимнастические упражнениями прикладного характера.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки:

Юноши : прыжок ноги врозь через коня (в длину).

Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).

Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.

Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.

Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Модуль 2 «Легкая атлетика»:

Требования к технике безопасности.

Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Развитие выносливости,

Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростных способностей.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Овладение организаторскими умениями.

Модуль 3 «Спортивные игры»: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Совершенствование ловли и передачи мяча

Совершенствование техники ведения мяча

Совершенствование техники бросков мяча

Совершенствование техники защитных действий

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол.

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники приёма и передачи мяча

Совершенствование техники подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Совершенствование техники защитных действий

Совершенствование тактики игры

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Модуль 4 «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения

Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.

Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально- подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Техническая подготовка.

Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Самозащита.

Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.

Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.

Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.

Моделирование ситуаций самозащиты.

Модуль 5 «Кроссовая подготовка».

ТБ на уроках кроссовой подготовки.

Бег в равномерном темпе 15мин.

Кросс по пересеченной местности.

Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.

Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.

Шестиминутный бег на результат.

Бег 1000м на результат.

Бег 2000м на результат.

Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности

4.1. Региональный компонент

Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола

Гандбол:

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники бросков мяча.

Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Совершенствование тактики игры

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой.

Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола

Футбол:

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Совершенствование техники защитных действий

Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

4. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В таблице 2 дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 5 - 9 классов.

В таблице 3 - тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.*

Основные направления воспитательной деятельности:

- 1 - Патриотическое воспитание
- 2 - Гражданское воспитание
- 3 - Духовно-нравственное воспитание
- 4 - Эстетическое воспитание
- 5 - Ценности научного познания
- 6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7 - Экологическое воспитание
8. - Трудовое воспитания

*- основные направления воспитательной деятельности в таблице 3 отмечены порядковым номером.

Таблица 1.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

№. раздела, модуля	темы	общее кол-во часов	классы	
			10	11
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	9	3	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	3	1	2
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	3	1	2
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»			

1.3.	<i>Физическая культура человека</i>	3	1	2
<i>Раздел 2</i>	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	3	1	2
2.1.	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1,5	0,5	1
2.2.	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	1,5	0,5	1
<i>Раздел 3</i>	<i>Физическое совершенствование</i>	158	64	94
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	3	1	2
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	155	63	92
	<i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</i>			
<i>Модуль 1</i>	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	17	7	10
<i>Модуль 2</i>	<i>Легкая атлетика</i>	26	10	16
<i>Модуль 3</i>	<i>Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола</i>	27	11	16
<i>Модуль 4</i>	<i>Самбо</i>	56	22	34
<i>Модуль 5</i>	<i>Кроссовая подготовка</i>	11	5	6
3.3.	<i>Прикладно - ориентированная деятельность</i>	4	2	2
<i>Раздел 4</i>	<i>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</i>	14	6	8
4.1.	<i>Региональный компонент</i>			
<i>Модуль 3</i>	<i>Спортивные игры с элементами гандбола</i>	7	3	4
4.2.				
<i>Модуль 3</i>	<i>Спортивные игры с элементами футбола</i>	7	5	7
	<i>Всего</i>	175	70	105

Таблица 3.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание курса	Темы	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		10 класс	11 класс		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний - часов		3	6		
1.1. История и современное развитие физической культуры - ч.		1	2		
<p><i>История и современное развитие физической культуры</i></p> <p><i>Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).</i></p> <p><i>Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-</i></p>	<p><i>Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); «Об образовании в Российской Федерации» (принят в 2012 г.)</i></p>	<p><i>Владеют информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</i></p> <p><i>Знают компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Объясняют важность бережного отношения к природе.</i></p>	1,2,3,6,8		

<p><i>спортивного и оздоровительного характера.</i></p> <p><i>Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека</i></p>	<p><i>Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности</i></p> <p><i>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в</i></p>	<p><i>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</i></p>	
---	--	---	--

	<i>борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.</i>			
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) - 3 ч	1	2		
Прикладные аспекты Самбо. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.		Изучают самбо как средство физического воспитания, знают ее краткую характеристику: спортивное, оздоровительное и прикладное значение, основные этапы возникновения и развития.	1,2,3,5,6,8
1.3. Физическая культура человека- ч.	1	2		
Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.		Овладевают правилами техники безопасности во время выполнения нормативов ГТО. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО.	5,6

<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p><i>Техника движений и ее основные показатели.</i></p>	<p><i>Понятие о технике Самбо.</i></p> <p><i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i></p>		
<p><i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности- 3 часа</i></p>	<p><i>1</i></p>	<p><i>2</i></p>	
<p><i>2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	<p><i>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i></p>	<p><i>Умеют использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.</i></p>	<p><i>5,6</i></p>
<p><i>2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	<p><i>Организация досуга средствами физической культуры</i></p> <p><i>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</i></p> <p><i>Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</i></p>	<p><i>Наблюдают за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p><i>Измерение длины и массы тела.</i></p>	<p><i>5,6</i></p>
<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование 158</i></p>	<p><i>64</i></p>	<p><i>94</i></p>	
<p><i>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа</i></p>	<p><i>1</i></p>	<p><i>2</i></p>	

<p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений</i></p>	<p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</i></p>	<p><i>Знают о физической культуре как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.</i></p> <p><i>Знают о влиянии физических упражнений на телосложение.</i></p> <p><i>Знают и умеют выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планируют недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности</i></p>	<p>5,6</p>
<p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i></p>	<p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p><i>Знают и применяют индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>5,6</p>
<p>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность - 155</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен</i></p>	<p>63</p>	<p>92</p>	

<i>Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</i>				
<i>Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики -17 часов</i>		<i>7</i>	<i>10</i>	
<p><i>Общая и специальная физическая подготовка.</i></p> <p><i>Гимнастика с элементами акробатики.</i></p> <p><i>Опорные прыжки.</i></p> <p><i>Гимнастические упражнениями прикладного характера</i></p>	<p><i>Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.</i></p> <p><i>Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.</i></p> <p><i>Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.</i></p> <p><i>Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</i></p> <p><i>Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной</i></p>	<p><i>Различают строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</i></p> <p><i>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.</i></p> <p><i>Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.</i></p> <p><i>Описывают, анализируют и сравниваю технику выполнения упражнений в висах и упорах.</i></p> <p><i>Составляют комплекс из числа изученных упражнений</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений.</i></p>	<i>4,5,6</i>	

	<p><i>гимнастики с элементами акробатики:</i></p> <p><i>- перевороты;</i></p> <p><i>-акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.</i></p> <p><i>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i></p> <p><i>Юноши : прыжок ноги врозь через коня (в длину).</i></p> <p><i>Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).</i></p> <p><i>Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.</i></p>	<p><i>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</i></p> <p><i>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</i></p> <p><i>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</i></p> <p><i>Знают о прикладном значении гимнастических упражнений.</i></p> <p><i>Умеют технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.</i></p> <p><i>Эстетически выразительно выполняют упражнения на гимнастических снарядах.</i></p>	
--	---	---	--

	<p><i>Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость.</i></p> <p><i>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</i></p> <p><i>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.</i></p> <p><i>Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.</i></p> <p><i>Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.</i></p> <p><i>Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</i></p>		
<i>Модуль 2. Легкая атлетика -26 часов</i>	<i>10</i>	<i>16</i>	
<i>Бег - 9 часов</i>	<i>3</i>	<i>6</i>	

<i>Прыжки -9 часов</i>	<i>4</i>	<i>5</i>		
<i>Метания – 8 часов</i>	<i>3</i>	<i>5</i>		
<p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p><i>Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели;</i></p> <p><i>кросс по пересечённой местности;</i></p> <p><i>бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.</i></p> <p><i>Развитие выносливости,</i></p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p><i>Проведение самостоятельных занятий прикладной</i></p>	<p><i>Совершенствование техники спринтерского бега</i></p> <p><i>Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег</i></p> <p><i>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</i></p> <p><i>Финальное усилие. Эстафетный бег.</i></p> <p><i>Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.</i></p> <p><i>Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.</i></p> <p><i>Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x</i></p>	<p><i>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют</i></p> <p><i>вариативное выполнение беговых упражнений, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</i></p> <p><i>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</i></p> <p><i>Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции, демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</i></p> <p><i>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Знают понятие о</i></p>	<i>5,6</i>	

<p><i>физической подготовкой.</i></p> <p><i>Овладение организаторскими умениями.</i></p>	<p><i>40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4- 6 серий по 20 – 30 м).</i></p> <p><i>Совершенствование техники длительного бега</i></p> <p><i>Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м</i></p> <p><i>Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м</i></p> <p><i>Прыжки в высоту:</i></p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</i></p> <p><i>Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега.</i></p> <p><i>Развитие силовых и координационных способностей.</i></p> <p><i>Прыжки в длину с места – на результат. Прыжки через</i></p>	<p><i>команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.</i></p> <p><i>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</i></p> <p><i>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</i></p> <p><i>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</i></p>	
--	--	--	--

	<p><i>препятствия, тройной и пятерной прыжки с места.</i></p> <p><i>Прыжки в длину:</i></p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</i> <i>Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега.</i></p> <p><i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i></p> <p><i>Ю: 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.</i></p> <p><i>Д: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м.</i></p>		
--	---	--	--

	<p><i>Ю: Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, лежа в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м.</i></p> <p><i>Д: Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</i></p> <p><i>Ю: Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</i></p> <p><i>Д: Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.</i></p>		
<p><i>Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол - 27 часов.</i></p>	<p><i>11</i></p>	<p><i>16</i></p>	

<i>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 14 часов.</i>	6	8		
<p><i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</i></p> <p><i>Совершенствование ловли и передачи мяча</i></p> <p><i>Совершенствование техники ведения мяча</i></p> <p><i>Совершенствование техники бросков мяча</i></p> <p><i>Совершенствование техники защитных действий</i></p> <p><i>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i></p> <p><i>Совершенствование тактики игры.</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие</i></p>	<p><i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</i></p> <p><i>Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</i></p> <p><i>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i></p> <p><i>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</i></p> <p><i>Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i></p> <p><i>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</i></p> <p><i>Индивидуальные, групповые и командные тактические</i></p>	<p><i>Знают и называют способы передвижения и основы технических приёмов.</i></p> <p><i>Демонстрируют и применяют в игре технические приёмы и тактические действия. Выявляют наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</i></p> <p><i>Демонстрируют динамику развития физических качеств и способностей.</i></p> <p><i>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</i></p> <p><i>Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</i></p>	<p><i>3,4,5,6</i></p>	

<p><i>психомоторных способностей.</i></p>	<p><i>действия в нападении и защите.</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p><i>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</i></p>		
<p><i>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол – 13 часов.</i></p>	<p>5</p>	<p>8</p>	
<p><i>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p><i>Совершенствование техники приёма и передачи мяча</i></p> <p><i>Совершенствование техники подачи мяча.</i></p> <p><i>Совершенствование техники нападающего удара.</i></p> <p><i>Совершенствование техники защитных действий</i></p>	<p><i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i></p> <p><i>Варианты техники приема и передач мяча.</i></p> <p><i>Варианты нападающего удара через сетку.</i></p> <p><i>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.</i></p> <p><i>Техника защитных действий.</i></p> <p><i>Индивидуальные, групповые и командные тактические</i></p>	<p><i>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного</i></p>	<p><i>3,4,5,6</i></p>

<p><i>Совершенствование тактики игры</i></p>	<p><i>действия при нападении и защите</i></p> <p><i>Игра по упрощенным правилам волейбола.</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p><i>Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом.</i></p> <p><i>Круговая тренировка.</i></p>	<p><i>развития физических способностей.</i></p> <p><i>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</i></p>		
<p><i>Модуль 4. Самбо – 56 ч</i></p>		<p><i>22</i></p>	<p><i>34</i></p>	
<p><i>Специально подготовительные упражнения</i></p>	<p><i>Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.</i></p> <p><i>Гигиена , форма одежды , предупреждение травм.</i></p> <p><i>Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</i></p> <p><i>Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях:</i></p>	<p><i>Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.</i></p> <p><i>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально подготовительных упражнений для техники.</i></p>	<p><i>1,3,4,5,6</i></p>	

	<p><i>в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.</i></p> <p><i>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</i></p> <p><i>Усложнение специально подготовительных упражнений для техники.</i></p> <p><i>Использование упражнений в парах и тройках.</i></p>		
<p><i>Техническая подготовка</i></p>	<p><i>Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</i></p> <p><i>Самозащита</i></p> <p><i>Освобождение от захватов в стойке и положении лежа:</i></p> <p><i>от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку)</i></p>	<p><i>При изучении приёмов</i></p> <p><i>Самозащиты умеют использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).</i></p>	<p><i>5,6</i></p>

	<p><i>рукава, руки, отворота одежды;</i></p> <p><i>захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.</i></p> <p><i>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.</i></p> <p><i>Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).</i></p> <p><i>Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.</i> <i>Варианты уходов от удержаний.</i></p> <p><i>Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.</i></p>	<p><i>Умеют правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты</i></p>	
<p><i>Тактическая подготовка.</i></p>	<p><i>Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).</i></p>	<p><i>Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях</i></p>	<p><i>5,6</i></p>

	<p><i>Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках.</i></p> <p><i>Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей самбиста. Особенности тактики в командных соревнованиях.</i></p> <p><i>Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение.</i></p> <p><i>Игры-задания.</i></p> <p><i>Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.</i></p> <p><i>Моделирование ситуаций самозащиты.</i></p>	<p><i>соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.</i></p> <p><i>Знают и умеют выполнять различные тактические действия:</i></p> <p><i>Умеют применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</i></p> <p><i>Сохраняют мотивацию к занятиям Самбо.</i></p>	
--	---	--	--

	<i>Изучение использования техники работы по «болевым точкам», использование подручных средств самозащиты. Тактика ведения боя против нескольких соперников.</i>		
<i>Модуль 5. Кроссовая подготовка – 11 ч</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	
<p><i>ТБ на уроках кроссовой подготовки.</i></p> <p><i>Бег в равномерном темпе 15мин.</i></p> <p><i>Кросс по пересеченной местности.</i></p> <p><i>Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.</i></p> <p><i>Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.</i></p>	<p><i>Бег «фартлек». Смешанное передвижение.</i></p> <p><i>Бег с ускорением, наперегонки; гандикапом.</i></p> <p><i>Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.</i></p> <p><i>Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.</i></p> <p><i>Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.</i></p> <p><i>Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.</i></p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p><i>Бег в чередовании с ходьбой 1200м.</i></p>	<p><i>Описывают и демонстрируют технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</i></p> <p><i>Знают и применяют на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</i></p> <p><i>Овладевают правилами техники безопасности во время выполнения нормативов ГТО.</i></p> <p><i>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО.</i></p>	<i>2, 5,6</i>

	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p><i>Бег в чередовании с ходьбой 1500м.</i></p> <p><i>Шестиминутный бег на результат.</i></p> <p><i>Бег 1000м на результат.</i></p> <p><i>Бег 2000м на результат.</i></p>		
<p>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-4 ч</p>	2	2	
<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;</i></p> <p><i>передвижение в висах и упорах.</i></p> <p><i>Полосы препятствий, включающие</i></p>	<p><i>Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений.</i></p> <p><i>Прыжки через вращающуюся скакалку.</i></p> <p><i>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</i></p> <p><i>Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</i></p>	<p><i>Знают правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.</i></p> <p><i>Составляют индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планируют, организуют и проводят самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</i></p>	2, 5,6

<p><i>разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.</i></p> <p><i>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</i></p>				
<p><i>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности -14 часов</i></p>	7	7		
<p><i>Региональный компонент</i></p> <p><i>Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола - 7 часов.</i></p>	3	4		
<p><i>Совершенствование техники передвижения,</i></p>	<p><i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и</i></p>	<p><i>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают</i></p>	5,6	

<p><i>остановок, поворотов, стоек.</i></p> <p><i>Совершенствование ловли и передачи мяча.</i></p> <p><i>Совершенствование техники ведения мяча.</i></p> <p><i>Совершенствование техники бросков мяча.</i></p> <p><i>Совершенствование техники защитных действий.</i></p> <p><i>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</i></p> <p><i>Совершенствование тактики игры</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p>	<p><i>передач мяча, техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники защитных действий</i></p> <p><i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i></p> <p><i>Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</i></p> <p><i>Совершенствование ловли и передачи мяча</i></p> <p><i>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</i></p> <p><i>Игра по упрощенным правилам ручного мяча</i></p> <p><i>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i></p> <p><i>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом</i></p>	<p><i>технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.</i></p> <p><i>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</i></p> <p><i>Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</i></p>	
---	---	---	--

	(вырывание, выбивание, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.			
Компонент по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 7 часов.	3	4		
<p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p> <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	5,6	

<p><i>Совершенствование техники защитных действий</i></p> <p><i>Совершенствование тактики игры.</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p><i>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.</i></p>	<p><i>Совершенствование техники ведения мяча</i></p> <p><i>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i></p> <p><i>Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.</i></p> <p><i>Позиционное нападение без изменения позиции игроков.</i></p> <p><i>Игра по упрощённым правилам.</i></p> <p><i>Совершенствование тактики игры</i></p> <p><i>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</i></p>	<p><i>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</i></p> <p><i>Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</i></p> <p><i>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</i></p>	
---	--	---	--

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

Оценка стимулирует активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты и осуществляется с учетом психологических особенностей подростков. Выставление той или иной оценки производится аргументированно, с привлечением учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей, с ориентиром на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, на стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Контроль усвоения практической части.

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

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

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

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

Контроль усвоения теоретической части.

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

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

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

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

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

- *Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.*
- *Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.*
- *Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.*

- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.
- Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)»:
 - Лазание по канату (м).
 - Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
 - Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
 - Упражнения техники Самозащиты (баллы).
 - Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №081447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

Методы оценивания знаний по предмету «Физическая культура»: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Для оценивания способов физкультурной деятельности могут использоваться методы: письменные и устные работы, практические и творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Для оценивания техники выполнения двигательного действия используются методы: наблюдения, контроль техники выполнения упражнения.

Для оценивания уровня физической подготовленности используются контрольные испытания (тесты).

Оценочные процедуры осуществляются по итогам изучения каждого из разделов.

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов может являться защита итогового индивидуального проекта. Продуктом проектной деятельности могут быть:

- письменная работа (реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);*
- творческая работа, представленная в виде выполнения физических упражнений, компьютерной программы и др.;*
- материальный объект, макет, иное конструкторское изделие.*

Приложение 1.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

<i>Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений</i>	
<i>№</i>	<i>Наименование</i>
<i>Спортивные игры</i>	
<i>1</i>	<i>Щит баскетбольный игровой (комплект)</i>
<i>2</i>	<i>Щит баскетбольный тренировочный</i>
<i>3</i>	<i>Щит баскетбольный навесной</i>
<i>4</i>	<i>Ворота, трансформируемые для гандбола и мини- футбола(комплект)</i>

5	<i>Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)</i>
6	<i>Табло игровое (электронное)</i>
7	<i>Мяч баскетбольный №7 массовый</i>
8	<i>Мяч баскетбольный №7 для соревнований</i>
9	<i>Мяч баскетбольный №5 массовый</i>
10	<i>Мяч футбольный №4 массовый</i>
11	<i>Мяч футбольный №5 массовый</i>
12	<i>Мяч футбольный №5 для соревнований</i>
13	<i>Мяч волейбольный</i>
14	<i>Мяч гандбольный № 2</i>
15	<i>Мяч гандбольный № 3</i>
16	<i>Сетка волейбольная</i>
17	<i>Насос для накачивания мячей с иглой</i>
18	<i>Жилетки игровые</i>
19	<i>Сетка для хранения мячей</i>
20	<i>Конус игровой</i>
<i>Гимнастика</i>	
21	<i>Стенка гимнастическая</i>
22	<i>Скамейка гимнастическая</i>
23	<i>Комплект матов гимнастических</i>
24	<i>Модуль гимнастический многофункциональный</i>
25	<i>Мостик гимнастический подкидной</i>
26	<i>Бревно гимнастическое напольное</i>
27	<i>Кронштейн навесной для канатов</i>
28	<i>Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)</i>
29	<i>Перекладина гимнастическая пристенная</i>

30	<i>Коврик гимнастический</i>
31	<i>Палка гимнастическая</i>
32	<i>Обруч гимнастический</i>
33	<i>Скакалка гимнастическая</i>
<i>Легкая атлетика</i>	
34	<i>Стойки и планка для прыжков в высоту (комплект)</i>
35	<i>Мяч для метания</i>
36	<i>Инвентарь для прыжков в длину</i>
<i>Общефизическая подготовка</i>	
37	<i>Перекладина навесная универсальная</i>
38	<i>Брусья навесные</i>
39	<i>Снаряд «Доска наклонная»</i>
40	<i>Горка атлетическая</i>
41	<i>Комплект гантелей обрезиненных</i>
42	<i>Эспандер универсальный</i>
43	<i>Лестница координационная (12 ступеней)</i>
44	<i>Комплект медболов</i>
<i>Самбо</i>	
45	<i>Ковер для самбо</i>
46	<i>Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)</i>
<i>Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований</i>	
42	<i>Скамейка для степ-теста - пьедестал</i>
43	<i>Весы напольные</i>
44	<i>Сантиметр мерный</i>
45	<i>Аппаратура для музыкального сопровождения</i>
46	<i>Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)</i>

47	<i>Аптечка медицинская</i>
48	
<i>Оборудование для спортзала</i>	
49	<i>Сетка заградительная</i>
50	<i>Скамейки гимнастические</i>

Приложение 2.

Учебно-методические ресурсы

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</i>	<i>Количество</i>	<i>Примечание</i>
<i>1</i>	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
<i>1.1</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Стандарт среднего общего образования по физической культуре;</i> • <i>Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с</i> 	<i>1</i> <i>1</i>	
<i>1.2</i>	<i>Учебники для учащихся:</i>	<i>1</i>	

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 7-е изд., перераб., доп. - М.: Просвещение, 2019. - 271 с.;</i> 	1 1	
	<p><i>Пособия для учителя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.-М.:Просвещение, 2009г.;</i> • <i>Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации.10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.</i> 	1	
1.3	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010 - 233с.;</i> • <i>Методическое пособие для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Общие требования к местам проведения занятий по физической культуре, / под общ. ред.Федченко Н.С. – М.: Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания,2013;</i> • <i>Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфинайдер. — М.: АНО «ЦНПРО», 2015. — 150 с.;</i> • <i>А.В. Царик. Справочник работника физической культуры и спорта. – М.: Спорт, 2018. – 1144 с.;</i> • <i>Г. И. Погадаев. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1–11 классы. Методическое пособие М.,Издательство «ДРОФА», корпорация "Российский учебник" , 2016. – 192 с.;</i> • <i>Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с.</i> 	1 1 1 1 1 1	

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• <i>Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.</i> | | |
|---|--|--|

Приложение 3.

Электронные ресурсы

<http://www.edu.gov.ru> *Министерство просвещения РФ;*

<http://fsu.edu.ru> *(официальный сайт Федерального совета по учебникам);*

<http://www.prosv.ru> *(издательство «Просвещение»;*

<http://www.russkoe-slovo.ru> *(издательство «Русское слово»);*

<http://www.akademkniga.ru> *(издательство «Академкнига/Учебник»);*

<http://www.edu.ru> *Федеральный портал «Российское образование»;*

<http://www.minobrnauki.gov.ru> *Министерство образования и науки РФ;*

<http://www.school-collection.edu.ru> *Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;*

<http://www.vestnik.edu.ru> *Журнал «Вестник образования»;*

<http://www.uroki.ru> *Образовательный портал «Учеба»;*

<https://www.prosv.ru> *ГК «Просвещение»;*

<http://russkoe-slovo.rf> *Издательство «Русское слово»;*

<https://minstm.gov.ru> *Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;*

<http://www.rosolimp.ru> официальный сайт Всероссийской олимпиады школьников: задания прошлых лет для работы с одаренными детьми;

<http://firstedi.ruzhurnaly/fizicheskaya-kultura-v-shkole> журнал «Физическая культура в школе»;

<http://www.trainer.h1.ru> сайт учителя физкультуры;

<http://zdd.1september.ru> газета "Здоровье детей";

<http://spo.1september.ru> газета "Спорт в школе";

<http://festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»;

<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право;

<http://kzg.narod.ru> Журнал «Культура здоровой жизни» «Если хочешь быть здоров».

Приложение 4

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура —10 класс

Упражнения, 10 класс (16-17 лет)	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (сек)	4,70	5,00	5,40	5,20	5,40	6,10
Бег на 60 м (сек)	8,20	9,00	9,50	9,20	10,00	10,50
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,00	8,40	9,20	8,70	9,30	10,00
Бег 2000 метров (мин, сек)	8,15	8,50	9,20	10,10	11,40	12,40
Бег 3000 метров (мин, сек)	12,30	13,30	15,00	Без учета времени		
6-минутный бег (метр)	1350	1250	1150	1250	1150	1050

<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</i>	35	32	25	15	10	8
<i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</i>	220	205	175	200	175	160
<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</i>	11	9	7	—	—	—
<i>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)</i>	—	—	—	17	12	10
<i>Метание гранаты 500 (д), 700 (м) грамм (метр)</i>	32	26	22	18	13	11
<i>Наклон вперед из положения сидя (см)</i>	17	10	8	19	13	11
<i>Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)</i>	136	126	106	146	136	108
<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)</i>	42	39	38	37	34	32

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура —11 класс

<i>Упражнения, 11 класс (17-18 лет)</i>	<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
<i>Бег на 30 м (сек)</i>	4,50	4,80	5,10	5,00	5,30	6,00
<i>Бег на 60 м (сек)</i>	8,00	8,80	9,30	9,00	9,80	10,30
<i>Челночный бег 3x10 м (сек)</i>	7,80	8,10	9,00	8,60	9,20	9,90
<i>Бег 2000 метров (мин, сек)</i>	7,50	8,10	9,00	10,00	11,30	12,20
<i>Бег 3000 метров (мин, сек)</i>	12,00	13,00	14,30	<i>Без учета времени</i>		
<i>6-минутный бег (метр)</i>	1400	1300	1200	1300	1200	1100

<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</i>	<i>40</i>	<i>37</i>	<i>28</i>	<i>15</i>	<i>12</i>	<i>10</i>
<i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</i>	<i>235</i>	<i>215</i>	<i>185</i>	<i>205</i>	<i>180</i>	<i>170</i>
<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</i>	<i>12</i>	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>—</i>	<i>—</i>	<i>—</i>
<i>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)</i>	<i>—</i>	<i>—</i>	<i>—</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>4</i>
<i>Метание гранаты 500 (д), 700 (м) грамм (метр)</i>	<i>38</i>	<i>32</i>	<i>26</i>	<i>23</i>	<i>18</i>	<i>12</i>
<i>Наклон вперед из положения сидя (см)</i>	<i>17</i>	<i>11</i>	<i>8</i>	<i>20</i>	<i>13</i>	<i>11</i>
<i>Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)</i>	<i>140</i>	<i>137</i>	<i>128</i>	<i>145</i>	<i>140</i>	<i>130</i>
<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)</i>	<i>45</i>	<i>42</i>	<i>39</i>	<i>40</i>	<i>36</i>	<i>34</i>