

**Управление образования администрации муниципального района «Прилузский»
муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Летка**

Согласовано
зам. директора по УВР
Козлова В.М.
Лобанова Н.Е.

Утверждено
приказом № 213 от 26.08.2022
по MAOY «COII» с. Летка

**Рабочая учебная программа по физической культуре
среднего общего образования**

срок реализации – 2 года

Примерная программа образовательных учреждений по физической культуре 10-11 классы
под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского: «Физическая культура 10-11 классы»,
издательство «Просвещение» 2012г.

Составитель: учитель физической культуры

Лобанова Н.Е.

Фомин В.А.

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным Государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями от 29.12.2014 года №1645; от 31.12.2015 года №1578; 29.06.2017 года №613), Федеральным законом от 03.08.2018 № 317-ФЗ "О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", на основе требований к результатам освоения средней образовательной программы среднего общего образования примерной программы основного общего образования по физической культуре 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского: «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение» 2012г. и основных направлений программ, включенных в структуру Основной образовательной программы СОО МАОУ "СОШ" с. Летка с использованием авторской программы реализуемого УМК.

Данный учебный предмет входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Программа рассчитана на 210 ч из расчета 3ч в неделю в 10 классе (всего 108ч) и 3ч в неделю в 11 классе (всего 102ч).

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной направленностью;

• ведение здорового образа жизни, успешное прохождение тестирования ВФСК «ГТО

Основные образовательные технологии, применяемые на уроках:

- Информационно-коммуникационная;
- Игровая;
- Технология уровневой дифференциации;
- Соревновательная;
- Здоровьесберегающая;
- Проектная деятельность;

- Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ);
- Технология личностно-ориентированного обучения;
- Обучение двигательным действиям;
- Развитие физических качеств.

Текущий контроль успеваемости в течение года осуществляется в виде диагностики, устного опроса, тестирования, самостоятельной работы, проверочной работы, контрольной работы, работы с рефератом, сдачи нормативов. Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме итоговой контрольной работы. Рабочая программа ориентирована на использование УМК: учебники под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского: «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение» 2012г. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

В связи с климатическими особенностями производятся следующие изменения в рабочей программе: темы разделов лыжная подготовка и волейбол могут чередоваться.

10 класс

Легкая атлетика

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Оздоровительный бег. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Подготовка к номам ГТО. Полоса препятствий. Президентские состязания. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Подвижные игры

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подвижные игры. Совершенствование ловли и передачи малого мяча в игре лапта. Игра лапта. Индивидуальные действия в игре «Русская лапта». Совершенствование технических приемов. Тактика игры в лапту. Коми-национальные подвижные игры от учащихся. Командные действия в игре «Русская лапта».

Футбол

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов. Резаные удары. Жонглирование. Игра в квадрат. Совершенствование командно-тактических действий. Защитные действия в игре 2х3. Тактические действия в нападении. Удары головой. Удары «ножницами». Судейство.

Баскетбол

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов. Дриблинг. Совершенствование командно-тактических действий. Взаимодействия игроков на игровом поле. Действия в нападении. Действия в защите. Бросок баскетбольного мяча в кольцо левой рукой. Бросок баскетбольного мяча в кольцо правой рукой. Бросок в движении. Комбинация «восьмерочка». Двойной шаг. Блокшот. Учебная игра. Бросок баскетбольного мяча в прыжке с активным противодействием соперника. Бросок баскетбольного мяча в прыжке. Зонная защита. Жесты судьи в баскетболе. Судейство. Учебная игра 2:3. Учебная игра 3:3. Учебная игра 2:2.

Волейбол

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов. Прием волейбольного мяча снизу. Прием волейбольного мяча сверху. Многократный прием мяча нижним приемом. Блокирование нападающих ударов. Совершенствование командно-тактических действий. Групповые командные действия. Одиночный блок. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Силовая

подача. Групповой блок. Передача волейбольного мяча, стоя спиной к напарнику. Нападающий удар. Игра 2х2. Учебная игра. Судейство.

Лыжная подготовка

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Движение со сменой ходов. Бесшажный ход. Спуск и торможение в заданной зоне. Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Эстафеты с использованием охотничьих лыж. «Биатлон». Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Коми игры на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Передвижение в быстром темпе до 100 м. Спуски, подъемы. Передвижение до 3 км. Передвижение до 5 км.

Гимнастика с элементами акробатики и единоборства

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину. Атлетическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Комбинации по акробатике. Групповые, парные акробатические упражнения. Комбинации на высокой и низкой перекладине. Прыжок боком. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Длинный кувырок вперед через препятствие. Полушпагат, стойка на голове. Атлетическая гимнастика. Упражнения с предметами. Зачетные комбинации. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений для напряжения мышц. Элементы единоборства. Страховка. Падение на спину. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Общеразвивающие упражнения в парах. Элементы единоборств: падение на спину из различных положений, передняя подножка, бросок через бедро. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Техника передняя подножка. Страховка. Комплекс упражнений для формирования осанки. Круговая тренировка. Развитие силовых качеств.

Плавание

Требования безопасности. Особенности соревновательной деятельности. Виды плавания. Старты. Повороты. Техника плавания. Индивидуальная подготовка. Правила соревнований. Личная гигиена в бассейне.

Легкая атлетика

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Оздоровительный бег. Кроссовая подготовка Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Подготовка к номам ГТО. Полоса препятствий. Президентские состязания. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Подвижные игры

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах Спорта. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подвижные игры. Совершенствование ловли и передачи малого мяча в игре лапта. Игра лапта. Индивидуальные действия в игре «Русская лапта» Совершенствование технических приемов. Тактика игры в лапту. Коми-национальные подвижные игры от учащихся. Командные действия в игре «Русская лапта».

Футбол

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов. Резаные удары. Жонглирование. Игра в квадрат. Совершенствование командно-тактических действий. Защитные действия в игре 2х3.Тактические действия в нападении. Удары головой. Удары «ножницами». Судейство.

Баскетбол

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов. Дриблинг. Совершенствование командно-тактических действий. Взаимодействия игроков на игровом поле. Действия в нападении. Действия в защите. Бросок баскетбольного мяча в кольцо левой рукой. Бросок баскетбольного мяча в кольцо правой рукой. Бросок в движении. Комбинация «восьмерочка». Двойной шаг. Блокшот. Учебная игра. Бросок баскетбольного мяча в прыжке с активным противодействием соперника. Бросок баскетбольного мяча в прыжке. Зонная защита. Жесты судьи в баскетболе. Судейство. Учебная игра 2:3. Учебная игра 3:3. Учебная игра 2:2.

Волейбол

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов. Прием волейбольного мяча снизу. Прием волейбольного мяча сверху. Многократный прием мяча нижним приемом. Блокирование нападающих ударов. Совершенствование командно-тактических действий. Групповые командные действия. Одиночный блок. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Силовая подача. Групповой блок. Передача волейбольного мяча, стоя спиной к напарнику. Нападающий удар. Игра 2х2. Учебная игра. Судейство.

Лыжная подготовка

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Движение со сменой ходов. Бесшажный ход. Спуск и торможение в заданной зоне. Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Эстафеты с использованием охотничьих лыж. «Биатлон». Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции Коми игры на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Передвижение в быстром темпе до 100 м. Спуски, подъемы. Передвижение до 3 км. Передвижение до 5 км.

Гимнастика с элементами акробатики и единоборства

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину. Атлетическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Комбинации по акробатике. Групповые, парные акробатические упражнения. Комбинации на высокой и низкой перекладине. Прыжок боком. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Длинный кувырок вперед через препятствие. Полушпагат, стойка на голове. Атлетическая гимнастика. Упражнения с предметами. Зачетные комбинации. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений для напряжения мышц. Элементы единоборства. Страховка. Падение на спину. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Общеразвивающие упражнения в парах. Элементы единоборств: падение на спину из различных положений, передняя подножка, бросок через бедро. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Техника передняя подножка. Страховка. Комплекс упражнений для формирования осанки. Круговая тренировка. Развитие силовых качеств.

Плавание

Требования безопасности. Особенности соревновательной деятельности. Виды плавания. Старты. Повороты. Техника плавания. Индивидуальная подготовка. Правила соревнований. Личная гигиена в бассейне.

Тематическое и поурочное планирование

10 класс

| Разделы темы | Количество часов | Содержание стандарта | Этнокультурный компонент | Поурочное планирование |
|-----------------|------------------|--|--------------------------|--|
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 13 | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.</p> | | 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| | | | | 2. Стартовая контрольная работа |
| | | | | 3. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Равномерный бег до 7 минут |
| | | | | 4. Спринт 30 м. |
| | | | | 5. Оздоровительный бег 2000м |
| | | | | 6. Спринт 60м. 100м. |
| | | | | 7. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. |
| | | | | 8. Подготовка к нормам ГТО. Метание гранаты 500-700гр |
| | | | | 9. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. |
| | | | | 10. Кросс 3000м |
| | | | | 11. Полоса препятствий. Президентские состязания |
| | | | | 12. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места. |
| | | | | 13. Оздоровительный бег 1000м. |

| | | | | |
|----------------|---|---|--|--|
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 6 | <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</p> <p>Формы организации занятий физической культурой, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> | | 1. Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. |
| | | | | 2. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. |
| | | | | 3. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Подвижные игры. |
| | | | | 4. Совершенствование ловли и передачи малого мяча в игре лапта |
| | | | | 5. Игра лапта. |
| | | | | 6. Индивидуальные действия в игре «Русская лапта» |
| ФУТБОЛ | 9 | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта.</p> | | 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| | | | | 2. Совершенствование технических приемов. Резаные удары |
| | | | | 3. Совершенствование технических приемов. Жонглирование. |
| | | | | 4. Совершенствование технических приемов. Игра в квадрат. |
| | | | | 5. Совершенствование командно-тактических действий. Защитные действия в игре 2х3 |
| | | | | 6. Тактические действия в Нападении. |
| | | | | 7. Совершенствование технических приемов. Удары головой. |

| | | | | |
|-----------|----|---|--|--|
| | | | | 8. Совершенствование технических приемов. Удары «ножницами» |
| | | | | 9. Судейство |
| БАСКЕТБОЛ | 21 | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p> | | 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| | | | | 2. Совершенствование технических приемов. Дриблинг |
| | | | | 3. Совершенствование командно-тактических действий. Взаимодействия игроков на игровом поле |
| | | | | 4. Совершенствование командно-тактических действий. Действия в нападении |
| | | | | 5. Совершенствование командно-тактических действий. Действия в защите |
| | | | | 6. Совершенствование технических приемов. Бросок баскетбольного мяча в кольцо левой рукой |
| | | | | 7. Совершенствование технических приемов. Бросок баскетбольного мяча в кольцо правой рукой |
| | | | | 8. Совершенствование технических приемов. Бросок в движении |
| | | | | 9. Совершенствование командно-тактических действий. Комбинация «восьмерочка» |
| | | | | 10. Совершенствование технических приемов. Двойной шаг. |
| | | | | 11. Совершенствование технических приемов. Блокшот. |
| | | | | 12. Совершенствование технических приемов. Учебная игра |

| | | | | |
|----------|----|---|--|---|
| | | | | 13.Совершенствовани е технических приемов. Бросок баскетбольного мяча в прыжке с активным противодействием соперника |
| | | | | 14.Совершенствование технических приемов. Бросок баскетбольного мяча в прыжке |
| | | | | 15.Совершенствование командно-тактических действий. Учебная игра. |
| | | | | 16.Совершенствовани е командно- тактических действий. Зонная защита. |
| | | | | 17.Жесты судьбы в баскетболе |
| | | | | 18.Судейство |
| | | | | 19.Совершенствование командно-тактических действий. Учебная игра 2:3 |
| | | | | 20.Совершенствование командно-тактических действий. Учебная игра 3:3 |
| | | | | 21.Совершенствование командно-тактических действий. Учебная игра 2:2 |
| ВОЛЕЙБОЛ | 15 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. | | 1.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| | | | | 2. Совершенствование технически х приемов. Приём волейбольного мяча снизу |
| | | | | 3. Совершенствование технических приемов. Приём волейбольного мяча сверху |
| | | | | 4. Совершенствование технических приемов. Многократный прием мяча нижним приемом |
| | | | | 5. Совершенствование технических приемов. Блокирование нападающих ударов |

| | | | | |
|-------------------|----|---|--|--|
| | | | | 6. Совершенствование командно-тактических действий. Групповые командные действия |
| | | | | 7. Совершенствование командно-тактических действий. Одиночный блок |
| | | | | 8. Совершенствование технических приемов. Нижняя прямая подача мяча |
| | | | | 9. Совершенствование технических приемов. Верхняя прямая подача мяча |
| | | | | 10. Совершенствование технических приемов. Силовая подача |
| | | | | 11. Совершенствование командно-тактических действий. Групповой блок. |
| | | | | 12. Совершенствование технических приемов. Передача волейбольного мяча, стоя спиной к напарнику |
| | | | | 13. Совершенствование технических приемов. Нападающий удар |
| | | | | 14. Совершенствование командно-тактических действий. Игра 2x2 |
| | | | | 15. Совершенствование командно-тактических действий. Учебная игра. Судейство. |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 15 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Формы организации занятий физической культурой. Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | | 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. |
| | | | | 2. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Попеременный |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | | двухшажный ход |
| | | | | 3. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Движение со сменой ходов |
| | | | | 4. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Бесшажный ход |
| | | | | 5. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Спуск и торможение в заданной зоне. |
| | | | | 6. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Одновременный одношажный ход |
| | | | | 7. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Подъем скользящим шагом. |
| | | | 8. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Эстафеты с использованием охотничьих лыж. | |
| | | | | 9. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. «Биатлон» |
| | | | 10. Предупреждение и профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции Коми игры на лыжах | |
| | | | | 11. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Преодоление бугров и впадин |

| | | | | |
|---|----|--|--|---|
| | | | | 12. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Передвижение в быстром темпе до 100 м. |
| | | | | 13. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Спуски, подъемы. |
| | | | | 14. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Передвижение до 3 км |
| | | | | 15. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Передвижение до 5 км |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ И АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВА | 16 | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно</p> | | <p>1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину</p> <p>2. Атлетическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.</p> <p>3. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Комбинации по акробатике.</p> <p>4. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Групповые, парные акробатические упражнения.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> | 5. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Комбинации на высокой и низкой перекладине. |
| | | | 6. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Прыжок боком. |
| | | | 7. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. |
| | | | 8. Длинный кувырок вперед через препятствие. |
| | | | 9. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Полушпагат, стойка на голове. |
| | | | 10. Атлетическая гимнастика. Упражнения с предметами. |
| | | | 11. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Зачетные комбинации. |
| | | | 12. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений для напряжения мышц. |

| | | | |
|-----------------|---|--|---|
| | | | 13. Элементы единоборства. Страховка. Падение на спину. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. |
| | | | 14. Общеразвивающие упражнения в парах. Элементы единоборств: падение на спину из различных положений, передняя подножка, бросок через бедро. |
| | | | 15. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Техника передняя подножка. Страховка. Комплекс упражнений для формирования осанки. |
| | | | 16. Круговая тренировка. Развитие силовых качеств. |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 6 | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты</p> | 1. Кроссовый бег 1 000 метров. |
| | | | 2. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета. |
| | | | 3. Совершенствование техники. Бег спринтерский 30м. |
| | | | 4. Подготовка к нормам ГТО. Президентские состязания. |
| | | | 5. Подготовка к нормам ГТО. Сдача контрольных нормативов. |
| | | | 6. Совершенствование техники. Прыжок в высоту способом «перешагивание» |

| | | | | |
|----------------|---|---|--|--|
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 3 | <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</p> <p>Формы организации занятий физической культурой, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> | | 1. Совершенствование технических приемов. Командные действия в игре «Русская лапта». |
| | | | | 2. Совершенствование технических приемов. Тактика игры в лапту. |
| | | | 3. Коммунациональные подвижные игры от учащихся. | |
| ПЛАВАНИЕ | 4 | | | 1. Требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания |
| | | <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности.</p> | | 2. Особенности соревновательной деятельности. Виды плавания. Старты. Повороты. Техника плавания. |
| | | | | 3. Промежуточная аттестация. |
| | | | | 4. Индивидуальная подготовка. Правила соревнований. Личная гигиена в бассейне. |

| Разделы темы | Количество часов | Содержание стандарта | Этнокультурный компонент | Поурочное планирование |
|-----------------|------------------|--|--------------------------|--|
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 13 | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты</p> | | 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| | | | | 2. Стартовая контрольная работа |
| | | | | 3. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Понятие спринтерского бега. |
| | | | | 4. Совершенствование техники. Спринт 60м, 100м. |
| | | | | 5. Оздоровительный бег 1000м |
| | | | | 6. Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения. |
| | | | | 7. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. |
| | | | | 8. Подготовка к нормам ГТО. Метание гранаты 500-700гр |
| | | | | 9. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. |
| | | | | 10. Кросс 2000м, 3000м |
| | | | | 11. Полоса препятствий. Президентские состязания. |
| | | | | 12. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места. |
| | | | | 13. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассаж. |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 6 | <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</p> <p>Формы организации занятий физической культурой, их роль в формировании здорового образа жизни,</p> | | <p>1. Техника безопасности на уроках по подвижным играм.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</p> |

| | | | | |
|--------|---|---|--|--|
| | | сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | | 2. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. |
| | | | | 3. Формы организации занятий физической культурой. Подвижные игры. |
| | | | | 4. Совершенствование ловли и передачи малого мяча в игре лапта. |
| | | | | 5. Игра лапта. |
| | | | | 6. Индивидуальные действия в игре «Русская лапта» |
| ФУТБОЛ | 9 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. | | 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| | | | | 2. Совершенствование технических приемов. Правила игры. |
| | | | | 3. Совершенствование технических приемов. Жонглирование. |
| | | | | 4. Совершенствование технических приемов. Игра в квадрат. |
| | | | | 5. Совершенствование техники передвижения остановок, поворотов. |
| | | | | 6. Тактические действия в нападении. |
| | | | | 7. Совершенствование технических приемов. Удары головой. |
| | | | | 8. Совершенствование технических приемов. Удары «ножницами» |
| | | | | 9. Судейство игры. |

| | | | | |
|-----------|----|---|--|--|
| БАСКЕТБОЛ | 19 | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p> | | 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| | | | | 2. Совершенствование технических приемов. Дриблинг. |
| | | | | 3. Совершенствование командно-тактических действий. Взаимодействия игроков на игровом поле |
| | | | | 4. Совершенствование командно-тактических действий. Действия в нападении |
| | | | | 5. Совершенствование командно-тактических действий. Действия в защите |
| | | | | 6. Совершенствование технических приемов. Бросок баскетбольного мяча в кольцо. |
| | | | | 7. Развитие скоростных качеств. Учебная игра баскетбол. |
| | | | | 8. Совершенствование технических приемов. Передача баскетбольного мяча при параллельном движении. |
| | | | | 9. Совершенствование командно-тактических действий. Комбинация «восьмерочка» |
| | | | | 10. Совершенствование технических приемов. Двойной шаг. |
| | | | | 11. Совершенствование технических приемов. Блокшот. |
| | | | | 12. Техника ведения баскетбольного мяча с изменением направления. |

| | | | | |
|----------|----|---|--|---|
| | | | | 13. Совершенствование технических приемов. Бросок баскетбольного мяча в прыжке с активным противодействием соперника |
| | | | | 14. Совершенствование технических приемов. Бросок баскетбольного мяча в прыжке. |
| | | | | 15. Штрафной бросок. Учебная игра. |
| | | | | 16. Тактические и технические действия в игре. |
| | | | | 17. Жесты судьи в баскетболе. |
| | | | | 18. Судейство игры. |
| | | | | 19. Совершенствование командно-тактических действий. Учебная игра. |
| ВОЛЕЙБОЛ | 15 | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p> | | <p>1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>2. Совершенствование технических приемов. Прием волейбольного мяча снизу</p> <p>3. Совершенствование технических приемов. Прием волейбольного мяча сверху</p> <p>4. Совершенствование технических приемов. Многократный прием мяча нижним приемом.</p> <p>5. Совершенствование технических приемов. Блокирование нападающих ударов</p> <p>6. Совершенствование командно-тактических действий. Групповые командные действия</p> |

| | | | | |
|-------------------|----|---|--|--|
| | | | | 7. Совершенствование командно-тактических действий. Одиночный блок |
| | | | | 8. Совершенствование технических приемов. Нижняя прямая подача мяча |
| | | | | 9. Совершенствование технических приемов. Верхняя прямая подача мяча |
| | | | | 10. Совершенствование технических приемов. Прямой нападающий удар. |
| | | | | 11. Совершенствование командно-тактических действий. Групповой блок. |
| | | | | 12. Совершенствование технических приемов. Передача волейбольного мяча, стоя спиной к напарнику |
| | | | | 13. Правила игры волейбол. |
| | | | | 14. Урок-игра. |
| | | | | 15. Совершенствование командно-тактических действий. Учебная игра |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 15 | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.</p> | | 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. |
| | | | | 2. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход. |
| | | | | 3. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Движение со сменой ходов. |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | | 4. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Бесшажный ход. |
| | | | | 5. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Спуск и торможение в заданной зоне. |
| | | | | 6. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Одновременный одношажный ход. |
| | | | | 7. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Подъем скользящим шагом. |
| | | | | 8. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Эстафеты с использованием охотничьих лыж. |
| | | | | 9. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. «Биатлон» |
| | | | 10. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции Коми игры на лыжах | |
| | | | | 11. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Преодоление бугров и впадин |
| | | | | 12. Совершенствование Техники передвижения на лыжах. Передвижение в быстром темпе до 100 м. |
| | | | | 13. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Спуски, подъемы. |

| | | | | |
|---|----|---|--|---|
| | | | | 14. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение до 3 км |
| | | | | 15. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение до 5 км |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВА | 12 | <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Совершенствование техники</p> | | 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину |
| | | | | 2. Атлетическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами |
| | | | | 3. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Комбинации по акробатике |
| | | | | 4. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Групповые, парные акробатические упражнения |
| | | | | 5. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Комбинации на высокой и низкой перекладине |

| | | | | |
|-----------------|---|---|--|---|
| | | упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. | | 6. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Прыжок боком |
| | | | | 7. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Шпагат, стойка на руках. |
| | | | | 8. Лазание по канату. Страховка и самостраховка. |
| | | | | 9. Зачетные комбинации. Атлетическая гимнастика. Упражнения с предметами. |
| | | | | 10. Элементы единоборства. Страховка. Падение на спину. |
| | | | | 11. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. |
| | | | | 12. Элементы единоборств: падение на спину из различных положений, передняя подножка, бросок через бедро. |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 6 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | | 1. Кроссовый бег 1 000 метров. 2. Высокий, низкий старт. Техника передачи эстафетной палочки. 3. Совершенствование техники спринтерского бега на 30м. |

| | | | | |
|----------------|---|---|--|---|
| | | <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты</p> | | <p>4. Подготовка к нормам ГТО. Президентские состязания.</p> <p>5. Подготовка к нормам ГТО. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>6. Совершенствование техники .Прыжок в высоту способом «перешагивание»</p> |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 3 | <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</p> <p>Формы организации занятий физической культурой, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> | | <p>1.Совершенствование технических приемов. Командные действия в игре «Русская лапта».</p> <p>2. Совершенствование технических приемов. Тактика игры в лапту.</p> |
| | | | 3. Комбинированные подвижные игры от учащихся. | |
| | | | | |
| ПЛАВАНИЕ | 4 | <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности.</p> | | <p>1.Требования безопасности на уроках по плаванию.</p> <p>2.Особенности соревновательной деятельности. Виды плавания. Старты. Повороты. Техника плавания.</p> <p>3.Промежуточная аттестация.</p> |
| | | | | |
| | | | | <p>4. Индивидуальная подготовка. Правила соревнований. Личная гигиена в бассейне.</p> |

Требования к уровню подготовленности.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии и нормы оценки результатов освоения учебной программы

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные работы, практические задания.

| Отметка 5 | Отметка 4 | Отметка 3 | Отметка 2 | Отметка 1 |
|---|--|---|----------------------------|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности темы; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки (неточности в датах, именах, городах, странах и т.д) | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании темы, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала темы | Учащийся отказывается отвечать на заданный вопрос |

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, сдача нормативов и комбинированный метод.

| Отметка 5 | Отметка 4 | Отметка 3 | Отметка 2 | Отметка 1 |
|--|---|--|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно. | Учащийся отказывается выполнять двигательное действие. |

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Отметка 5 | Отметка 4 | Отметка 3 | Отметка 2 | Отметка 1 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов | Учащийся отказывается осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность |
|--|--|--|---|--|

Уровень физической подготовленности учащихся

| Отметка 5 | Отметка 4 | Отметка 3 | Отметка 2 |
|---|--|--|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки)

Нормативные требования к учащимся (оценка уровня физической подготовленности)

Требования к учащимся 10 класса

| Виды упражнений | мальчики | | | девочки | | |
|-----------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100м | 13,4 | 14,0 | 14,9 | 15,0 | 15,4 | 16,2 |
| Бег 300м | 52 | 56 | 60 | 60 | 65 | 70 |

| | | | | | | |
|--|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 1000м | 3,30 | 3,45 | 4,00 | 4,20 | 4,40 | 5,10 |
| Бег 2000м (д), 3000м (ю) | 13,30 | 14,30 | 16,00 | 10,00 | 11,00 | 12,30 |
| Челночный бег 3x10м (д), 10x10м (ю) | 27,5 | 29,0 | 30,5 | 8,5 | 9,0 | 9,7 |
| Прыжок в длину с места | 225 | 215 | 200 | 190 | 180 | 170 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 125 | 115 | 120 | 110 | 100 |
| Метание снаряда 500гр. (д), 700гр. (ю) | 33 | 30 | 26 | 25 | 22 | 18 |
| Подтягивание из виса (ю); из виса лёжа (д) | 12 | 10 | 8 | 18 | 15 | 6 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа | 37 | 32 | 28 | 20 | 15 | 10 |
| Гибкость (наклон из положения сидя) | 15 | 12 | 5 | 20 | 14 | 7 |
| Поднимание туловища за 30сек | 28 | 25 | 23 | 22 | 21 | 15 |
| Льжные гонки 3км (д), 5км (ю) | 26,00 | 28,00 | 30,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Подъем переворотом (кол-во раз) | 5 | 4 | 2 | | | |
| Подъем силой (кол-во раз) | 4 | 2 | 1 | | | |
| Теоретические знания | Согласно программе | | | | | |

Требования к учащимся 11 класса

| Виды упражнений | мальчики | | | девочки | | |
|--|--------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100м | 13,1 | 13,5 | 14,0 | 15,0 | 15,4 | 16,2 |
| Бег 300м | 50 | 54 | 59 | 60 | 65 | 70 |
| Бег 1000м | 3,20 | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 4,40 | 5,10 |
| Бег 2000м (д), 3000м (ю) | 12,30 | 13,30 | 15,00 | 10,00 | 11,00 | 12,30 |
| Челночный бег 3x10м (д), 10x10м (ю) | 25,0 | 27,0 | 28,5 | 8,5 | 9,0 | 9,7 |
| Прыжок в длину с места | 240 | 225 | 215 | 190 | 180 | 170 |
| Прыжок в высоту с разбега | 135 | 130 | 120 | 120 | 110 | 100 |
| Метание снаряда 500гр. (д), 700гр. (ю) | 45 | 36 | 30 | 25 | 22 | 18 |
| Подтягивание из виса (ю); из виса лёжа (д) | 15 | 12 | 9 | 18 | 15 | 6 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа | 40 | 37 | 32 | 20 | 15 | 10 |
| Гибкость (наклон из положения сидя) | 15 | 12 | 5 | 20 | 14 | 7 |
| Поднимание туловища за 30сек | 30 | 28 | 23 | 22 | 21 | 15 |
| Льжные гонки 3км (д), 5км (ю) | 25,00 | 27,00 | 29,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Подъем переворотом (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 | | | |
| Подъем силой (кол-во раз) | 6 | 4 | 1 | | | |
| Теоретические знания | Согласно программе | | | | | |

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, оценок за выполнение контрольных упражнений, опросов, тестов, рефератов и проверочных работ.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы и по результатам промежуточной аттестации. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность. В случае возникновения спорных ситуаций при выставлении итоговых отметок например: а)4,3,3,4; б)5,4,5,4; в)4,5,4,5; г)3,5,3,3. – решающее значение имеют отметки за промежуточную аттестацию по предмету. Например: если за учебный год средний балл равен 3,5 баллов, а промежуточная аттестация выполнена на отметку 4, то в журнал выставляется годовая отметка 4.

Отметка за промежуточную аттестацию (итоговая контрольная работа с элементами тестирования) выставляется следующим образом: если ученик набрал

85 – 100% - отметка «5»

65 – 80% - отметка «4»

50 – 60% - отметка «3»

Меньше 50% - отметка «2»