

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ГИМНАЗИЯ № 87
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕМЕЛЬНА ГЕРАСИМЕНКО

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от «30» августа 2023 года протокол №1

Председатель  И.Ю.Подварко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) 11 класс, среднее общее

Количество часов 102 часа

Учитель Чекалина Елена Петровна

Программа разработана на основе: примерной основной образовательной программы СОО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по среднему образованию, протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з) по предмету «Физическая культура»; ООП СОО МОУ гимназия №87; программы УМК по учебному предмету «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы (авт.-сост. В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2019, соответствует федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования 2012 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: 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);
- 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;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; 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;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 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;
- 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;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

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

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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

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

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

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

Выпускник 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 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);

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.
- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- *давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;*
- *характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Изменения в рабочей программе по сравнению примерной обусловлены:

1. Изменением количества часов на изучение программного материала по сравнению с примерной программой;
2. Распределением часов вариативной части;
3. Невозможностью прохождения раздела «Лыжная подготовка» (в связи с климатическими особенностями Краснодарского края),
4. Изменением последовательности прохождения разделов учебной программы;

В связи с тем, что учебный план школы предусматривает изучение предмета физическая культура 3 часа в неделю в течение 34 учебных недель в 11 классах (всего 102 часа), а в примерной программе предусмотрено 35 учебных недель (всего 105 часов), возникла необходимость уменьшить количество часов в рабочей программе.

Время на изучение раздела «Лыжная подготовка» в соответствии с методическими рекомендациями программы отдано на изучение раздела «Самбо». Вариативная часть распределена на изучение раздела «Легкая атлетика», что обусловлено традициям школы и климатическими особенностями Краснодарского края. Изменения количества времени на прохождение разделов программы внесены в соответствие с методическими рекомендациями программы и отражены в таблице тематического распределения часов.

Изменения внесены также в содержание программы. В методических рекомендациях, по освоению спортивных игр, указано, что обучение технико-тактическим действиям проводится на основе одной из предложенных спортивных игр. Но в связи с традициями школы обучение проводится сразу двум спортивным играм: баскетболу и волейболу.

Раздел легкая атлетика изучается двумя блоками: в сентябре-октябре и в апреле-мае (это связано с климатическими особенностями Краснодарского края). Изучение раздела знания также разделено на 2 блока (3 и 4 часа соответственно) в 11 классе. Это связано с тем, что предмет имеет практическую направленность и нецелесообразно давать большое количество теоретических уроков идущих подряд.

Знания о физической культуре (Физическая культура и здоровый образ жизни)

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры (6 тема).

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий (1 тема)

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство (5 тема).

Формы организации занятий физической культурой (2 тема)

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (теоретический материал -3 тема).

Современное состояние физической культуры и спорта в России (теоретический материал-4 тема).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья(теоретический материал-7 тема).

Физкультурно-оздоровительная деятельность(содержание данного раздела в тематическом планировании содержится в всех разделах программного материала)

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:

Гимнастика с элементами акробатики:акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов;

Лёгкая атлетика:бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность;

Спортивные игры:технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол);

Самбо:техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки; совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

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

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Таблица распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Примерная программа	Рабочая программа
		11 класс	11 класс
1	Базовая часть	90	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7
1.2	Легкая атлетика	20	28
1.3	Самбо		<u>34</u>
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	12
1.5	Спортивные игры	20	21
1.5.1	<i>Волейбол</i>		<u>10</u>
1.5.2	<i>Баскетбол</i>		<u>11</u>
1.6	Лыжная подготовка	17	-
2	Вариативная часть	15	-
2.1	Материал связанный с региональными и национальными особенностями	6	-
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяется самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	9	-
	ВСЕГО	105	102

11 класс

3 ч в неделю, всего 102 ч

№ п/п	Разделы	Темы	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся (универсальные учебные действия)
				102 ч	
<u>Физическая культура и здоровый образ жизни</u>					
1	Основы знаний о физической культуре (7 часов)	1. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	1	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб
		2. Формы организации занятий физической культурой. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями <i>(теоретический материал)</i>	Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	1	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры

	3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)(теоретический материал)	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Анализируют правовые основы введения и реализации комплекса ГТО, государственные требования к уровню подготовки населения. Характеризуют обязательную и вариативную части комплекса. Готовят доклад
	4. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Спортивно-массовые соревнования - одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.	1	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). Готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»
	5. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1	
	6. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры, закаливающие процедуры (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ,	1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении оздоровительных мероприятий различной направленности. Анализируют их влияние на повышение работоспособности организма и его восстановление после физических нагрузок. Ищут информацию и

		(теоретический материал)	купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), элементы йоги.		готовят доклады
		7. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)	1	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Лёгкая атлетика (28 часов)

Совершенствование техники спринтерского бега и развитие скоростных и координационных способностей	юноши	девушки	10	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов и способа перемещения. Бег на 100 м на результат, эстафетный бег. Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости, способа перемещения. Челночный бег 3х10 м на результат. Эстафеты и старты из различных исходных положений. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Комплекс ГТО. Биомеханические основы техники бега. Правила соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.			

Совершенствование техники длительного бега, <i>развитие выносливости и координационных способностей</i>	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, Бег: 1000 м; 3000 м на результат	Бег: в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, Бег: 1000 м; 2000 м на результат	8	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
	<i>Бег гандикапом в переменном темпе до 25 мин (юноши) до 15 мин (девушки).</i> <i>Бег с препятствиями.</i> <i>Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</i> <i>Бег группой (юноши), длительный бег до 20 мин (девушки). Круговая тренировка на развитие выносливости.</i> <i>Бег: в переменном темпе до 20 мин, по слабопересеченной местности.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники метания в цель и на дальности <i>развитие скоростно-силовых способностей</i>	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега; на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в	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 (1х1м) с расстояния 12-14м Метание	3+2=5	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте

	коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15м, Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных ИП с места; с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	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 заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места; с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние		сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
	<i>Дозирование нагрузки при занятиях метанием.Круговая тренировка.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.			
Совершенствование техники прыжка в длину с разбегаи развитие координационных способностей	Прыжок в длину: с 13-15 шагов разбега и с места на результат. <i>Прыжки через препятствия и на точность приземления.</i> <i>Правила соревнований.</i>		1+1=2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют

			её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессесовместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега и развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. <i>Правила соревнований.</i> <i>Прыжки и многоскоки.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.		2+1=3	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин	В ходе урока	Используют данные упражнения для развития выносливости
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования			
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка		В ходе урока	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	В ходе урока	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками, полосы препятствий;	В ходе урока	Используют данные упражнения для развития координационных способностей
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Комплекс ГТО.	В ходе урока	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самбо (34 часа)			
Освоение техники владения приёмами Специально-подготовительные упражнения Приёмы самостраховки.	<i>Техника безопасности.</i> <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); Общая физическая и специальная подготовка. Падение вперед, назад с самостраховкой. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях).	24	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники

Упражнения для бросков	Самостраховка на бок.			безопасности.
	Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки.			
	Техническая подготовка			
	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.			
	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.			
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», Борьба «двое против двоих». <i>Правила соревнований. Гигиена борца.</i>		4	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения. Единоборства в парах. Комбинации упражнений направленных на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.		6	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Знания	Самостоятельная разминка перед поединком.Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.Техника безопасности.Гигиена борца		В ходе урока	Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)				
Совершенствование строевых упражнений	юноши	девушки	2	Чётко выполняют строевые упражнения
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из			

	колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении			
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений.</i>		3	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
	Упражнения с набивными мячами (до 5 кг), упражнения с гантелями, гириями (16 и 24 кг)	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой		
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.			
Освоение и совершенствование висов и упоров, <i>развитие силовой выносливости</i>	<i>Пройденный в предыдущих классах материал.</i> Подъём в упор силой; висогнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом	3	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
	<i>Подтягивание на высокой (юн) и низкой (дев) перекладине на результат. Круговая тренировка с отягощением. Лазанье по канату без помощи ног (юноши). Комплекс упражнений в висах и упорах (девушки).</i> Подготовка к			

	выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.			
Освоение и совершенствование опорных прыжков, и развитие координационных способностей	<i>Упражнения на подкидном мостике.Оказание первой помощи при травмах.</i>		2	Описывают технику данных упражнений
	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120—125 см	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)		
	<i>Прыжки через скакалку на результат.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.			
Освоение и совершенствование акробатических упражнений, и развитие гибкости.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
	<i>Упражнения на развитие гибкости с партнером.Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.</i> <i>Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.</i> <i>Упражнения на развитие гибкости различной направленности. Наклон вперед из положения стоя на результат.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.			

Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика		В ходе урока	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	В ходе урока	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча		В ходе урока	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		В ходе урока	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания (теоретический материал)	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их		В ходе	Раскрывают значение гимнастических

	влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	урока	упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Баскетбол (11 часов)			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, и развитие координационных способностей	<i>Техника безопасности при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i> <i>Терминология спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.</i> Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника. Передвижение парами в нападении и защите. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передачи мяча, и развитие координационных способностей	Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой. <i>Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Передача мяча одной рукой снизу. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.</i> <i>Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</i> Передача мяча одной рукой сбоку. Подвижные игры с мячом приближенные к спортивным. Подготовка к выполнению видов испытаний и	2	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

	нормативов ГТО.		
Совершенствование техники ведения мяча и развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<i>Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с</i> <i>Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот.</i> <i>Упражнения для совершенствования ведения мяча. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Броски мяча: одной и двумя руками в прыжке; после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; штрафной бросок. <i>Двусторонние игры и игровые задания на развитие выносливости.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока: с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание): без мяча <i>Влияние баскетбола на развитие физических качеств.</i>	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении; в защите. Взаимодействие с заслоном. <i>Правила игры. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений)	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	В ходе урока	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей <i>(Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм)</i>
Развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	В ходе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками,	В ходе урока	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

	метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.		
Углубление знаний о спортивных играх	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	В ходе урока	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры
Волейбол (10 часов)			
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек и передачи и приема мяча	<i>Техника безопасности при занятиях волейболом.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приёма и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой и назад, прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. <i>Терминология спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, приема и передачи мяча; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек, приема и передачи; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подачи мяча <i>развитие</i>	Варианты подачи мяча: верхняя прямая подача мяча, с вращением (планирующая).	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча;

координационных способностей	Метания в цель различными мячами, жонглирование. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Прыжки в заданном ритме. Упражнения на совершенствование подачи мяча. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подачи мяча в правую (левую) часть площадки. Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.		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
Совершенствование техники нападающего удара и развитие выносливости	Прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом; с поворотом туловища. Прыжки на одной и двух ногах в движении (лицом, спиной, боком вперед). Правила игры. Разнообразные прыжки со скакалкой. Круговая тренировка. Правила соревнований. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу. Упражнения для совершенствования нападающих ударов. Основы судейства. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Блокирование. Совершенствование техники защитных действий и развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Блокирование нападающих ударов: одиночное, групповое. Бег с ускорением, изменением направления. Страховка. Бег с изменением темпа, ритма, из различных положений. Упражнения для совершенствования техники блокирования нападающих ударов.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; 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
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при: нападении; защите.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений)	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	В ходе урока	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей <i>(Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм)</i>
Развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	В ходе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с	В ходе урока	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

	максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.		
Углубление знаний о спортивных играх (теоретический материал)	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	В ходе урока	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания № 1
методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
от 29 августа 2023 г.

_____ В.Б.Кузнецов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Н.В.Пасько
«29» августа 2023 г.