**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ**

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=369EFE88C44E47EB2E07DDE71C47A1481F625F533767002D610B956E4614407CBCACE7D722A65D5Aj7nBM) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=7ABCF3F04028D109116B219164329178341E1B5F31D2D7793F9240166B3B58381350D1A762D0F98DKBo1M) Минобрнауки России от 31.12.2015№ 1578);

Положение о структуре, порядке разработки рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин МБОУ СОШ №20. Учебного плана МБОУ СОШ № 20.

Предлагаемая программа рассчитана на изучения курса в 10 классе, «Физическая культура» в течении 102 часов учебного времени в год. Количество учебных часов в неделю – 3 часа.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи*:

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

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

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

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

* Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целост­ность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
* Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателейпредполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
* Принцип доступности и индивидуализациипредполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образо­вания в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического разви­тия и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
* Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
* Принцип минимаксав организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
* Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
* Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

*Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане*

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования ориентировочно отводится 525 часов, из них с V по XI класс по 102 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 204 часов, из них с X по XI класс – 102 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

### 

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

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

*Планируемые личностные результаты*

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

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

*Планируемые метапредметные результаты*

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

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

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

*Регулятивные**универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные**универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* 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 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;*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

### 

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основное содержание среднего (полного) общего образования по физической культуре

*Физическая культура как область знаний*

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Составление планов и проведение занятий спортивной подготовкой, физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Раздел 1. Спортивные игры*

*Футбол.*

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом*.* Выбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу*,* сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной *и* двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика.Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

*Баскетбол.*

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

*Волейбол:* Прием мяча с верху (с низу) двумя руками с падением – перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении в перед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча с верху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с разбега и прыжка. Нападающий удар с переводом, с поворотом туловища и без поворота. Техника нападающего удара с поворотом туловища и без поворота. Блокирование, индивидуальное блокирование и групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

*Раздел 2. Гимнастика.*

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом**,** из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

*Раздел 3. Легкая атлетика*

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

*Раздел 4. Раздел отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности «Игра «Городки».*

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

### 

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блоки | Разделы |  |
| Обязательная часть | Раздел 1. Спортивные игры 45 ч | Футбол 17 ч |
| Баскетбол 17 ч |
| Волейбол 17 ч |
| Раздел 2. Гимнастика 13 ч | Гимнастика 7 ч |
| Акробатика 6 ч |
| Раздел 3. Лёгкая атлетика 32 ч | Лёгкая атлетика 32 ч |
| Теория 6 ч | Теория 6 ч |
| Раздел 4. Раздел отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности | пример:  «Народные игры»  Игра «Лапта»  Игра «Городки» |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Раздел 1. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и по баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки. | Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.  Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.  Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Физическая культура и здоровый образ жизни | Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. |
| *Физическая культура человека* | |
| Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. | Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий. |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| Самонаблюдение и самоконтроль. | Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.  Упражнения общей физической подготовки. | Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.  Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| Раздел «Футбол» | |
| Физическая подготовка  Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечиваю­щих эффективность и надежность игровых действий.  Техническая подготовка  Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.  Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, даль­ность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.  Умение соразме­рять силу удара, придавать мячу различную траекторию по­лета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.  Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным со­противлением, обращая при этом внимание на высокий пры­жок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.  Остановки мяча раз­личными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.  Ведение мяча различны­ми способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, на­дежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.  Выполнение финтов изученны­ми приемами в условиях игровых упражнений и играх.  Отбор мяча изученны­ми приемами в условиях игровых упражнений и играх. Умение определять (пред­угадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный спо­соб овладения мячом.  Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и даль­ность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.  Техника вратаря. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воро­тах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистя­ми и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.  Тактическая подготовка  Тактика игры полевого игрока. Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых упражнениях и играх для овладения командных действий. Индивидуальные, груп­повые и командные тактические действия в нападении и в защите с применением специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока определённого амплуа; подготовка тактического плана игры; установка на игру и разбор проведённой игры.  Тактика игры вратаря. Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне. | Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.  Уметь выполнять технические действия, осмыслено применять в изменяющейся ситуации.  Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.  Знать и понимать язык невербального общения.  Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.  Уметь работать в группе.  Способность управлять собственным психофизическим состоянием.  Высокий уровень мотивационного настроя |
| Раздел «Баскетбол» | |
| Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них. | Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол |
| Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.  Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину. | Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия  Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах) |
| Игровая подготовка.  Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. | Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.  Использовать игры и эстафеты в досуговое время. |
| Раздел «Волейбол» |  |
| Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них. | Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол |
| Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Прием и передача мяча в простых и усложненных условиях. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. | Использовать игру в Волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику приема мяча и ее в процессе игровой деятельности.  Демонстрировать технику приема мяча различными способами. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приемы и подачи мяча через сетку. |
| Тактическая подготовка. Нападение. Разбег, прыжок, удар по мячу. Три фазы нападения. Индивидуальные действия при подаче и приема мяча, блокирования и нападающем ударе. Прямой нападающий удар, разбег 2-3 шага. Нападающий удар с поворотам и без поворота туловища Защита. Индивидуальное, групповое, блокирование мяча при выполнении нападающего удара из зоны защищающейся. Выполнение двойного блокирования нападающего удара. команды. Подстраховка при выполнении блокировании игроками команды из зоны 3-4. | Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия  Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах) |
| Игровая подготовка.  Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6). Игра по упрощенным правилам волейбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, бросками мяча. | Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.  Использовать игры и эстафеты в досуговое время. |

Раздел 2. Гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Компоненты основ культуры  здорового образа жизни  (физическая культура, культура  движений, культура досуга,  культура поведения, культура  питания). Различные практики по  предоставлению населению услуг физкультурно-  спортивного и  оздоровительного характера. | Владеть информацией о  российской и международной  практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и  оздоровительного характера.  Знать компоненты основ  культуры здорового образа  жизни, пути, возможности и  формы их реализации |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.  Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Знать основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.  Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |
| *Физическая культура человека* | |
| Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. | Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. | Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.  Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.  Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.) | Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.  Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья.  Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности.  Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания  Стремиться к развитию основных физических качеств. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
|  | |
| Общая и специальная физическая подготовка.  Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.  Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с  использованием сопротивления  собственного веса, гантелей,  иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.  Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.  Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него. | Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и  различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической  подготовленности и уровня  здоровья. Уметь самостоятельно  составлять и реализовывать  индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.  Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:  - перевороты;  - акробатические комбинации  из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие,  переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр. | Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами  акробатики. Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать  координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. |
| Гимнастика с упражнениями прикладного характера.  Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).  Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).  Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.  Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.  *Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.*  *Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги**врозь, соскок махом назад.*  Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.  Демонстрировать динамику развития физических качеств.  Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.  Уметь лазать по канату различными способами.  Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой  Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.  Мотивированность к занятиям гимнастикой. |

Раздел 3. Легкая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Современная спортивная классификация.  Перспективы развития современных видов спорта.  Олимпийское движение в современном мире.  Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.  Выдающиеся достижения российских спортсменов  Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня. | Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию  Раскрывать и  характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.  Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Основные принципы теории и методики физического воспитания.  Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математи-ческого циклов.  Физическая культура в современном обществе. | Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания. Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей. |
| *Физическая культура человека* | |
| Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.  Оценка эффективности самостоятельных занятий.  Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях.  Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие.  Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой.  Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче нор комплекса ВФСК «ГТО».  Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств.  Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. | Знать, понимать и объяснять положительное влиянии физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности.  Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».  Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия.  Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче нор комплекса ВФСК «ГТО» |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.  Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств.  Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.  Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)  Организация досуга средствами физической культуры и спорта. | Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятель­ности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).  Знать и применять упражнения и двигательные действия оздорови­тельной направленности и состав­лять из них соответствующие ком­плексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния. |
| *Оценка эффективности занятий* | |
| Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.  Самоопределение уровня физической подготовленности. | Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение.  Знатьосновные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.  Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| Общая физическая подготовка.  Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.  Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц.  Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата.  Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений | Знать и понимать основные правила развития физических качеств.  *Уметь* подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности.  Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особен­ности и состояние здоровья.  *Включать* упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| *Специальная физическая подготовка*. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Совершенствование техники барьерного бега (на время). Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега; метания снаряда (на результат). | Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.  Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.  Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.  Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности  Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить. |
| *Прикладно-ориентированная* *физкультурная деятельность* | |
| Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.  Игры-задания с использованием:  баскетбола, футбол и гандбола. | Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности.  Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы. |

Раздел 4. Раздел отражающий национальные, региональные, особенности «городошный спорт»

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады. | Знать и представлять аудитории знания об истории, возрождении и современности Олимпийских игр.  Знать об истории игры – городки.  Идентифицировать игру городки с Россией, её историей и культурой. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия).* | |
| Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия)  Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника. | Иметь представление и знать основные понятия игры – городки. |
| *Физическая культура человека* | |
| Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Комплекс упражнений на развитие гибкости.  Комплекс упражнений на развитие ловкости.  Построение городошных фигур. | Классифицировать, составлять и выполнять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных [физических качеств](http://fizkult-ura.ru/node/51), по признаку биомеханической структуры.  Уметь выстраивать городошные фигуры. |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях. | Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| Общая физическая подготовка.  Общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.  Гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Висы и лазание по канату. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. | Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них.  Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| *Специальная подготовка*.  Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специальной координации. Упражнения с отягощениями. Упражнения с резиновым эспандером и набивными мячами. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища. Имитация броска без биты в замедленном темпе. Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки» лицевую линию. Упражнения для развития точности полета биты; | Выполнять комплексы упражнения направленных на развитие двигательных способностей необходимых в игре городки.  Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений |
| Техническая подготовка.  Поэтапное изучение технических элементов:  исходное положение – стойка.  хват или держание биты за ручку;  замах (отведение биты);  разгон биты; выброс или финальное усилие.  Слитность техники броска биты:  стойка, замах, разгон - (пассивная и активная фаза) – выброс;  техника «связки» двух фаз: замаха и разгона;  техника основного броска с полукона;  броски переразворотом в нормальной плоскости;  броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости;  броски недоразворотом в нормальной плоскости;  броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости.  Слитность всех изученных элементов.  Контрольные точки. Бросок с кона. | Уметь формулировать проблемы, самостоятель­но создавать алгоритм деятельности при решении учебных задач.  Знать терминологию и уметь выполнять технические элементы и специальные упражнения, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; способы простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при их выполнении.  Мотивированность занятий физической культурой, в частности игрой в городки. |
| *Тактическая подготовка*.  Тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полу – кона, так же комбинации из 2-3 городков расположенных в городе, «штрафной» городок, 1-2 городка слева (справа) за ним, выбивание фигуры «письмо» с трех бит, с двух, а так же доигрывание «марки» с «задним» городком от «борта».  Тактические действия в личной и командной игре. Использование ошибок противника для достижения результата. | Демонстрировать быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в городки.  Уметь анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели. |
| *Игровая подготовка*. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты. | Уметь выстраивать взаимоотношения с учителем, с партнерами (соперниками) по команде. Применять полученный учебный опыт в досуговой деятельности. |

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений** | | |
| **№** | **Наименование** | |
| **Спортивные игры** | | |
|  | | Щит баскетбольный игровой (комплект) |
|  | | Щит баскетбольный тренировочный |
|  | | Щит баскетбольный навесной |
|  | | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект) |
|  | | Ворота складные для подвижных игр (комплект) |
|  | | Табло игровое (электронное) |
|  | | Мяч баскетбольный №7 массовый |
|  | | Мяч баскетбольный №7 для соревнований |
|  | | Мяч баскетбольный №5 массовый |
|  | | Мяч футбольный №4 массовый |
|  | | Мяч футбольный №5 массовый |
|  | | Мяч футбольный №5 для соревнований |
|  | | Насос для накачивания мячей с иглой |
|  | | Жилетки игровые |
|  | | Сетка для хранения мячей |
|  | | Конус игровой |
| **Гимнастика** | | |
|  | Стенка гимнастическая | |
|  | Скамейка гимнастическая | |
|  | Комплект матов гимнастических №2 | |
|  | Модуль гимнастический многофункциональный | |
|  | Мостик гимнастический подкидной | |
|  | Бревно гимнастическое напольное | |
|  | Кронштейн навесной для канатов | |
|  | Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) | |
|  | Перекладина гимнастическая пристенная | |
|  | Коврик гимнастический | |
|  | Палка гимнастическая №3 | |
|  | Обруч гимнастический №2 | |
|  | Скакалка гимнастическая | |
| **Легкая атлетика** | | |
|  | Стойки для прыжков в высоту (комплект) | |
|  | Мяч для метания | |
| **Общефизическая подготовка** | | |
|  | Перекладина навесная универсальная | |
|  | Брусья навесные | |
|  | Снаряд «Доска наклонная» | |
|  | Горка атлетическая | |
|  | Комплект гантелей обрезиненных 90 кг. | |
|  | Эспандер универсальный | |
|  | Лестница координационная (12 ступеней) | |
|  | Комплект медболов №3 | |
| **Подвижные игры** | | |
|  | Набор для подвижных игр в контейнере | |
|  | Сумка для подвижных игр | |
| **Лапта** | | |
|  | Бита | |
|  | Теннисный мяч | |
| **Городки** | | |
|  | Бита | |
| **Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований** | | |
|  | Скамейка для степ-теста - пьедестал | |
|  | Весы напольные | |
|  | Сантиметр мерный | |
|  | Комплект для соревнований №1 | |
|  | Аппаратура для музыкального сопровождения | |
|  | Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов) | |
| **Прочее** | | |
|  | Аптечка медицинская | |
|  | Сетка заградительная | |

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[[2]](#footnote-2).

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | | Требования |
| зачтено | 5  (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.  Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4  (хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
| 1 | Двигательное действие не выполнено. |

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

* определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
* обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
* обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
* определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
* оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделам программы на ступени среднего общего образования

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 3х10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 2 «Гимнастика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения:

1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

3. Упражнения базовой техники (баллы).

4. Упражнения техники (баллы).

5. Демонстрировать упражнения из ВФСК «ГТО».

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

*Критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 4,* отражающему национальные, региональные особенности *игры «Городки»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Городки»)»:

1. Челночный бег 5 \* 10 м (с).

2. Выбивание 10 фигур (баллы).

3. Выбивание 15 фигур с полу – кона (баллы).

*Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья[[3]](#footnote-3)*

* Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
* Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
* Степень освоения спортивных игр.

1. Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

   Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

   Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" [↑](#footnote-ref-1)
2. дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

   /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/ [↑](#footnote-ref-2)
3. Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" [↑](#footnote-ref-3)