

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Можарская средняя школа
Сараевского муниципального района Рязанской области**

«Согласовано»
Руководитель ШМО
Юдин А.Н. _____ /
 ФИО
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2023г.

«Согласовано»
И. О. заместителя директора
по УВР
МБОУ Можарская СШ
_____ /Белова Е.А./
« ____ » _____ 2023г.

«Утверждено»
И.О.директора МБОУ
Можарская СШ
_____ /Сафрошкина
Т.Ф. Приказ № _____
_____ от
« ____ » _____ 2023г.

Рабочая программа педагога

Пантюхина Василия Григорьевича (высшая)

по физической культуре

5-9 класс

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их

физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и

мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Для обучающихся с ОВЗ адаптация данной программы происходит следующим образом:

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону

способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных

движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития.

Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная

подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам

классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением

(напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на

высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с

гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально

подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег

с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением

передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной

необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой

физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей

выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися,

сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с

места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	65	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	65	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	65	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	https://resh.edu.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	65	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://resh.edu.ru

	Итого по разделу	1	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	1	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	https://resh.edu.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://resh.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	65	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
5 КЛАСС.**

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	<i>Легкая атлетика</i>	5
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Спринтерский бег. Техника старта.	1
3	Эстафеты. Бег 60 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 200 метров	1
5	Стартовый разгон. Тест - челночный бег 4х9м.	1
	<i>Спорт</i>	2
6	Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
7	Сдача нормативов ГТО	1
	<i>Футбол</i>	3
8	Техника безопасности. Упражнениями для освоения игры в футбол.	1
9	Упражнения для освоения технических действий игры футбол.	1
10	Ведение футбольного мяча.	1
	<i>Баскетбол</i>	6
11	Техника безопасности. Стойки и передвижения.	1
12	Техника ведения мяча. Повороты на месте с мячом.	1
13	Техника передачи и ловли мяча от груди.	1
14	Бросок мяча в кольцо с места.	1
15	Бросок в кольцо после ведения	1
16	Игра по упрощенным правилам.	1

	Волейбол	6
17	Техника безопасности по разделу. Стойка игрока	1
18	Обучение передаче двумя руками сверху	1
19	Прием мяча сверху на месте.	1
20	Освоение нижней подачи	1
21	Совершенствование нижней прямой подачи	1
22	Игра в мини- волейбол	1
	Гимнастика	10
23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
24	Кувырок вперед и назад. Тест – наклон вперед из положения стоя.	1
25	Упражнения в равновесии на бревне	1
26	Опорный прыжок. Подтягивания.	1
27	Техника опорного прыжка. Вис на гимнастической стенке.	1
28	Лазание по канату в три приема	1
29	Опорный прыжок – закрепление.	1
30	Упражнения на гимнастических брусьях	1
31	Силовая подготовка.	1
32	Акробатика. Лазание по канату.	1
	Лыжная подготовка	13
33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
34	Попеременный двухшажный ход.	1
35	Техника одновременного бесшажного хода.	1
36	Прохождение дистанции 2 км	1
37	Спуски в основной стойке.	1
38	Торможение «плугом»	1
39	Элементы конькового хода.	1
40	Развитие скоростных качеств.	1
41	Подъем в горку «елочкой»	1
42	Повороты переступание вокруг носок лыж.	1
43	Прохождение дистанции на время.	1
44	Чередование ходов во время передвижения.	1
45	Совершенствование ранее изученных ходов	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
46	Значение физической культуры в жизни человека.	1
	Волейбол	4
47	Техника безопасности. Техника передвижений, остановок	1
48	Учебная игра по упрощенным правилам	1
49	Расстановка игроков на площадке.	1
50	Совершенствование приема мяча снизу.	1
	Баскетбол	6
51	Техника безопасности. Передача и ловля мяча в движении	1
52	Ведение мяча с изменением направления.	1
53	Учебная игра по упрощенным правилам	1
54	Броски мяча по кольцу с двух шагов.	1
55	Нападение быстрым прорывом.	1
56	Игра в мини - баскетбол	1
	Знания о физической культуре.	1
57	Знания о физической культуре.	1
	Футбол	3
58	Техника безопасности. Удар по неподвижному мячу.	1

59	Техника остановки мяча внутренней стороной стопы.	1
60	Двусторонняя игра.	1
	Способы физической деятельности.	1
61	Способы физической деятельности.	1
	Легкая атлетика	5
62	Техника безопасности. Метание мяча на дальность.	1
63	Прыжок в длину с разбега.	1
64	Тактика бега на короткие дистанции.	1
65	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
66	Развитие выносливости.	1
	Спорт	2
67	Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
68	Сдача нормативов ГТО	1
	Итого	68

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
6 КЛАСС.**

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Легкая атлетика	5
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Спринтерский бег. Техника старта.	1
3	Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
4	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1
5	Овладение техникой метания малого мяча	1
	Спорт	2
6	Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
7	Сдача нормативов ГТО	1
	Футбол	3
8	Техника безопасности. Упражнениями для освоения игры в футбол.	1
9	Упражнения для освоения технических действий игры футбол.	1
10	Ведение футбольного мяча.	1
	Баскетбол	6
11	Техника безопасности по разделу. Овладение техникой стоек баскетболиста	1
12	Овладение техникой поворотов баскетболиста	1
13	Освоение техникой ведения мяча.	1
14	Игра по упрощенным правилам	1
15	Броски мяча в кольцо с 3 метров	1
16	Двухсторонняя игра по правилам	1
	Волейбол	6
17	Техника безопасности по разделу Овладение техникой стоек.	1
18	Овладение техникой передвижений.	1
19	Овладение техникой приёма мяча сверху.	1
20	Прием мяча снизу двумя руками	1
21	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
22	Нижняя прямая подача. Игра в «Перестрелку».	1

	<i>Гимнастика</i>	10
23	Техника безопасности по разделу Разучивание строевых упражнений	1
24	Закрепление строевых упражнений в движении.	1
25	Освоение техники висов и упоров.	1
26	Освоение техники опорного прыжка.	1
27	Закрепление техники опорного прыжка.	1
28	Кувырок вперед в группировке.	1
29	Лазание по канату в три приема	1
30	Общая физическая подготовка	1
31	Освоение техники упражнений в равновесии.	1
32	ОРУ с набивными мячами	1
	<i>Лыжная подготовка</i>	13
33	Техника безопасности. Обучение техники подъема «елочкой».	1
34	Обучение техники торможению и повороту упором.	1
35	Закрепление техники торможения упором.	1
36	Освоение техники бесшажного хода.	1
37	Совершенствование техники торможения упором.	1
38	Прохождение дистанции 2 км.	1
39	Преодоление контр уклонов.	1
40	Элементы конькового хода.	1
41	Работа рук при коньковом ходе	1
42	Совершенствование техники конькового хода	1
43	Тактика лыжных гонок	1
44	Прохождение дистанции до 3 км.	1
45	Применение лыжных ходов по дистанции	1
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
46	Значение физической культуры в жизни человека.	1
	<i>Волейбол</i>	4
47	Техника безопасности Подвижные игры с элементами волейбола	1
48	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
49	Тактика игры в волейбол	1
50	Совершенствование приема мяча двумя сверху	1
	<i>Баскетбол</i>	6
51	Техника безопасности. Передача мяча от груди двумя	1
52	Совершенствование техники ведения одной рукой	1

53	Закрепление техники броска мяча в кольцо.	1
54	Тактика игры в нападении	1
55	Двухсторонняя игра по правилам.	1
56	Игровая практика.	1
	Знания о физической культуре.	1
57	Знания о физической культуре.	1
	Футбол	3
58	Техника безопасности. Удар по неподвижному мячу.	1

59	Техника остановки мяча внутренней стороной стопы.	1
60	Двусторонняя игра.	1
	Способы физкультурной деятельности.	1
61	Способы физкультурной деятельности.	1
	Легкая атлетика	5
62	Техника безопасности. Закрепить технику выполнения высокого старта.	1
63	Закрепление техники низкого старта.	1
64	Освоение прыжка в высоту – техника выполнения.	1
65	Определение уровня физической подготовленности. Кросс.	1
66	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1
	Спорт	2
67	Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
68	Сдача нормативов ГТО	1
	Итого	68

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
7 КЛАСС.**

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Легкая атлетика	5
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета	1
3	Старт с опорой на одну руку. Бег 30 метров.	1
4	Эстафеты. Бег 60 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5	Развитие скоростных способностей. Бег 200 метров	1
	Спорт	2
6	Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
7	Сдача нормативов ГТО	1
	Футбол	3
8	Техника безопасности. Упражнениями для освоения игры в футбол.	1
9	Упражнения для освоения технических действий игры футбол.	1
10	Ведение футбольного мяча.	1
	Баскетбол	6
11	Техника безопасности по разделу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
12	Ловля и передача мяча от груди.	1
13	Совершенствование техники передачи мяча от груди	1
14	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
15	Игра по упрощенным правилам.	1
16	Бросок мяча в кольцо с места.	1

	Волейбол	6
17	Техника безопасности по разделу. Стойки игрока	1
18	Перемещения в стойке - закрепление.	1
19	Передача мяча двумя руками на месте сверху.	1
20	Закрепление техники передачи двумя сверху.	1
21	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
22	Прием и передача мяча через сетку.	1
	Гимнастика	10
23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика	1
24	Акробатические упражнения	1
25	Упражнения в равновесии	1
26	Упражнения в висах и упорах.	1
27	Опорный прыжок. Подтягивания.	1
28	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1
29	Гимнастическая полоса препятствий.	1
30	Лазание по канату в два приема	1
31	Закрепление техники прыжка через козла.	1
32	Совершенствование техники гимнастических комбинаций	1
	Лыжная подготовка	13
33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1

34	Попеременный двухшажный ход.	1
35	Повороты переступанием в движении	1
36	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1
37	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 1000 м. (время)	1
38	Горно-лыжная техника. Прохождение дистанции до 3 км.	1
39	Дистанция 2000 метров на время.	1
40	Повороты переступанием в движении. Эстафеты на лыжах	1
41	Прохождение дистанции 3 км	1
42	Спуски с горки в низкой стойке.	1
43	Торможение упором.	1
44	Подъем в горку скользящим шагом	1
45	Освоение техники поворота махом.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
46	Значение физической культуры в жизни человека.	1
	Волейбол	4
47	Техника безопасности. Нижняя прямая подача мяча.	1
48	Передачи мяча в парах. подача и прием мяча.	1
49	Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча в парах.	1
50	Закрепление техники остановок. Прямой нападающий удар	1
	Баскетбол	6
51	Техника безопасности. Передача и ловля мяча в движении	1
52	Ведение мяча с изменением направления.	1
53	Скоростное ведение мяча. Штрафной бросок	1
54	Учебная игра	1
55	Броски мяча по кольцу с двух шагов.	1

56	Нападение быстрым прорывом.	1
	Знания о физической культуре.	1
57	Знания о физической культуре.	1
	Футбол	3
58	Техника безопасности. Удар по неподвижному мячу.	1
59	Техника остановки мяча внутренней стороной стопы.	1
60	Двусторонняя игра.	1
	Способы физкультурной деятельности.	1
61	Способы физкультурной деятельности.	1
	Легкая атлетика	5
62	Правила по технике безопасности. Челночный бег 3/10	1
63	Прыжки в длину с места	1
64	Бег 30 метров на результат.	1
65	Метание мяча на дальность	1
66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
	Спорт	2
67	Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
68	Сдача нормативов ГТО	1
	Итого	68

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
8 КЛАСС.**

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Легкая атлетика	5
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кросс	1
2	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета	1
3	Старт с опорой на одну руку. Бег 30 метров на время	1
4	Высокий старт и скоростной бег до 40 метров	1
5	Развитие скоростных способностей. Бег 200 метров	1
	Спорт	2
6	Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
7	Сдача нормативов ГТО	1
	Футбол	3
8	Техника безопасности. Упражнениями для освоения игры в футбол.	1
9	Упражнения для освоения технических действий игры футбол.	1
10	Ведение футбольного мяча.	1
	Баскетбол	6
11	Техника безопасности по разделу Ведение мяча в движении.	1
12	Передача мяча одной рукой от плеча	1
13	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
14	Технические и тактические действия в нападении	1
15	Освоение техники в защите.	1
16	Игра в мини-баскетбол -3х3	1
	Волейбол	6
17	Техника безопасности по разделу. Стойки игрока. Перемещения.	1
18	Основные приемы игры. ОФП.	1
19	Передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1
20	Развитие скоростно – силовых качеств.	1

21	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
22	Игра по упрощенным правилам	1
	Гимнастика	10
23	Техника безопасности по разделу. Строевые упражнения.	1
24	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
25	Упражнения в равновесии. ОФП.	1
26	Развитие координационных способностей	1
27	Акробатические упражнения и комбинации.	1
28	Упражнения в висах и упорах.	1
29	Опорный прыжок.	1
30	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1
31	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	1
32	Лазание по канату в два приема.	1
	Лыжная подготовка	12
33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении	1
35	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1
36	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 1000 м. (время)	1
37	Горно-лыжная техника. Прохождение дистанции до 3 км.	1
38	Дистанция 3000 метров на время.	1
39	Повороты переступанием в движении. Подвижные игры.	1
40	Прохождение дистанции до 5 км	1
41	Спуски и подъемы в основной стойке	1
42	Торможение «плугом».	1
43	Совершенствование изученных ходов	1
44	Подъем в горку скользящим шагом.	1
	Плавание	
45	Техника безопасности. Техника видов плавания.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
46	Значение физической культуры в жизни человека.	1
	Волейбол	4
47	Техника безопасности. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.	1
48	Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.	1
49	Обучение технике нижней подачи мяча.	1
50	Совершенствование приемов и передач в игре	1
	Баскетбол	6
51	Техника безопасности. Передача и ловля мяча в движении	1
52	Ведение мяча с изменением направления.	1
53	Скоростное ведение мяча. Штрафной бросок	1
54	Учебная игра	1
55	Броски мяча по кольцу с двух шагов.	1
56	Нападение быстрым прорывом.	1
	Знания о физической культуре.	1
57	Знания о физической культуре.	1
	Футбол	3
58	Техника безопасности. Удар по неподвижному мячу.	1

59	Техника остановки мяча внутренней стороной стопы.	1
60	Двусторонняя игра.	1
	Способы физической деятельности.	1
61	Способы физической деятельности.	1
	Легкая атлетика	5
62	Правила по технике безопасности. Челночный бег 3/10 м.	1
63	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
64	Бег 30 метров на результат.	1
65	Метание мяча на дальность, прыжки в высоту с 5-7 шагов	1
66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
	Спорт	2
67	Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
68	Сдача нормативов ГТО	1
	Итого	68

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 9 КЛАСС.

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Легкая атлетика	5
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Высокий старт. Бег по дистанции.	1
3	Старт из разных положений Бег 30 метров.	1
4	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	1
5	Развитие скоростных способностей. Равномерный бег 500 метров	1
	Спорт	2
6	Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
7	Сдача нормативов ГТО	1
	Футбол	3
8	Техника безопасности. Упражнениями для освоения игры в футбол.	1
9	Упражнения для освоения технических действий игры футбол.	1
10	Ведение футбольного мяча.	1
	Баскетбол	6
11	Техника безопасности. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	1
12	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
14	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1
15	Игровая практика.	1
16	Двухсторонняя игра по правилам.	1
	Волейбол	6
17	Техника безопасности. Техника передачи мяча двумя сверху.	1
18	Прием мяча двумя снизу в парах.	1
19	Учить приему подач мяча из-за площадки	1
20	Совершенствовать приемы мяча через сетку.	1
21	Закрепить ранее изученные приемы в волейболе.	1
22	Игровая практика.	1
	Гимнастика	10

23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика	1
24	Строевые упражнения	1
25	Упражнения в равновесии	1
26	Упражнения в висах и упорах.	1
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).	1
28	Упражнения на брусках. Прыжки через скакалку.	1
29	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	1
30	Лазание по канату в два приема.	1
31	Изучение техники длинного кувырка	1
32	Строевая подготовка. ОФП.	1
	Лыжная подготовка	12
33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1

34	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении	1
35	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1
36	Попеременный четырехшажный ход	1
37	Горно-лыжная техника. Прохождение дистанции до 3 км.	1
38	Дистанция 3000 метров на время.	1
39	Коньковый ход	1
40	Прохождение дистанции 5 км	1
41	Спуски и подъемы	1
42	Торможение упором.	1
43	Совершенствование лыжных ходов	1
44	Стартовый вариант бесшажного хода	1
	Плавание	
45	Техника безопасности. Техника видов плавания.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
46	Значение физической культуры в жизни человека.	1
	Волейбол	4
47	Техника безопасности. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1
48	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
49	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	1
50	Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар	1
	Баскетбол	6
51	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления.	1
52	Скоростное ведение мяча. Штрафной бросок	1
53	Эстафеты баскетбольные. Выбивание мяча.	1
54	Учебная игра по правилам.	1
55	Броски мяча по кольцу с двух шагов.	1
56	Игра в баскетбол по правилам.	1
	Знания о физической культуре.	1
57	Знания о физической культуре.	1
	Футбол	3
58	Техника безопасности. Удар по неподвижному мячу.	1

59	Техника остановки мяча внутренней стороной стопы.	1
60	Двусторонняя игра.	1
	<i>Способы физкультурной деятельности.</i>	1
61	Способы физкультурной деятельности.	1
	<i>Легкая атлетика</i>	5
62	Правила по технике безопасности. Челночный бег 3/10 метров	1
63	Прыжки в длину с места на результат.	1
64	Бег 30 метров на результат.	1
65	Метание мяча на дальность, прыжки в высоту с 5-7 шагов	1
66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
	<i>Спорт</i>	2
67	Техника безопасности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1
68	Сдача нормативов ГТО	1
	Итого	68

«Согласовано»

Руководитель ШМО

Юдин А.Н. _____ /

ФИО

Протокол № _____ от

«__» _____ 2023г.

«Согласовано»

И. О. заместителя директора

по УВР

МБОУ Можарская СШ

_____ /Белова Е.А./

«__» _____ 2023г.

«Утверждено»

И.О.директора МБОУ

Можарская СШ

_____ ./Сафрошкина Т.Ф.

Приказ № _____ от

«__» _____ 2023г.

Рабочая программа педагога

Пантюхина Василия Григорьевича (высшая)

по физической культуре

10-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому

11 КЛАСС

Содержание программного материала

1. Гимнастика с элементами акробатики.
2. Волейбол
3. Баскетбол
4. Лыжная подготовка.
- 5 Легкая атлетика.

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать: индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям,

особенности развития физических способностей на занятиях физической

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять: индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять: уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемом явлении;

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в

Рассматривать физическую культуру как явление культуры;

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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;

Выпускник получит возможность научиться:

Узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится выполнять:

Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.

Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); метаниях.

Передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

Спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Вс его	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1.Знания о физической культуре		
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	2	
	Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности		
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	1	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность (гимнастика с элементами аэробики)	15	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу		
	Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	19	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	35	
	Раздел 3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

Раздел программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/
<p>Физическое совершенствование:</p> <p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность;</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика с основами акробатики; • Лёгкая атлетика; • Лыжная подготовка; • Волейбол • Баскетбол 	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">21</p> <p style="text-align: center;">21</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>
Общее количество часов:	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Раздел 1.Знания о физической культуре	
	Физическая культура как социальное явление	
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1
	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	
2	Физическая культура и физическое здоровье	1
	Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности	
	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	
3	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
	«Легкая атлетика»	
4	Техника безопасности. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 9 мин.	1
5	Бег 30 м. Бег 3 мин без отдыха.	1
6	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1
7	Прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1
8	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
9	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать	1

19	Совершенствование ранее изученных приемов.	1
	«Волейбол»	
20	Техника безопасности. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1
21	Прием мяча отраженного от сетки	1
22	Варианты нападающего удара через сетку	1
23	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1
24	Варианты техники приема и передач мяча	1
25	Учебная игра в волейбол	1
	«Плавание»	
26	Значение плавание для человека.	1
	«Футбол»	
27	Техническая подготовка в футболе	1
28	Тактическая подготовка в футболе	1
29	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1
30	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1
	«Спортивная подготовка»	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
	«Физкультурно-оздоровительная деятельность (гимнастика с элементами аэробики)»	

41	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок	1
42	Лазанье по двум канатам. Акробатика.	1
43	Упражнения на брусьях	1
44	Акробатическая комбинация из шести элементов	1
45	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной.	1
46	Опорный прыжок через коня.	1
47	Опорный прыжок. Занятие в тренажерном зале.	1
48	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне. ОФП.	1
	«Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыж.	1
50	Попеременный двухшажный ход	1
51	Подъем в гору скользящим шагом	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Передвижение коньковым ходом.	1
54	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
55	Преодоление подъемов и препятствий	1
56	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
57	Прохождение дистанции до 5 км	1
58	Передвижение коньковым ходом.	1
59	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1
60	Преодоление подъемов и препятствий	1
61	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1
62	Прохождение дистанции до 5 км	1
63	Свободное скольжение на лыжах	1

	нападения в условиях учебной и игровой деятельности	
75	Тренировочные игры по волейболу	1
76	Техника судейства игры волейбол	1
	«Баскетбол»	
77	Техника безопасности. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
78	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
79	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
80	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
	«Базовая физическая подготовка»	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
	«Футбол»	
86	Инструктаж по технике безопасности. Развитие выносливости средствами игры футбол	1
87	Тренировочные игры по мини-футболу	1
	«Легкая атлетика»	1
88	Техника безопасности. Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Легкая атлетика- 12 ч.		
1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 9 мин.	1
2	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику старта. Бег на выносливость до 5 мин.	1
3	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
4	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	1
5	Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1
6	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе.	1
7	Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1
8	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м.	1
9	Прыжки в высоту способом перешагивание Ускорения 3х30	
10	Развитие скоростных и силовых качеств. Футбол	1
11	Кроссовая подготовка.	1
12	Преодоление неровностей при беге.	1
Баскетбол -9 ч		
13	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Броски с места	1
14	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
15	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
16	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
17	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1
18	Учебная игра в баскетбол по правилам.	1

32	Передача двумя мячами сверху	1
Гимнастика -15ч.		
33	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1
34	Упражнения в равновесии на бревне	1
35	Силовая подготовка на перекладине.	1
36	Лазанье по двум канатам. Акробатика.	1
37	Упражнения на брусьях	1
38	Прыжок с разбега под углом к снаряду и толчком одной.	1
39	Акробатическая комбинация из 8 элементов	1
40	Опорный прыжок через коня	1
41	Комбинация из ранее изученных элементов	1
42	Общая физическая подготовка	1
43	Кувырок вперед и назад	1
44	Выполнение строевых упражнений	1
45	Развитие ОФК в тренажерном зале	1
46	Развитие гибкости.	1
47	Силовая подготовка	1
Знания о физической культуре.		
48	Знания о физической культуре	1
Лыжная подготовка – 15ч.		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыж.	1
50	Попеременный двухшажный ход	1
51	Подъем в гору скользящим шагом	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Передвижение коньковым ходом.	1
54	Торможение упором. Повороты в движении.	1
55	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
56	Преодоление подъемов и препятствий	1
57	Прохождение дистанции до 5 км	1
58	Передвижение коньковым ходом.	1
59	Повороты переступанием в движении.	1
60	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1

Баскетбол-12 ч		
74	Техника безопасности. Броски мяча в кольцо с места.	1
75	Варианты ловли мяча с сопротивлением соперника.	1
76	Индивидуальные действия в нападении	1
77	Тактические командные действия в защите.	1
78	Комбинации из изученных элементов в нападении	1
79	Игровая практика.	1
80	Отработка техники ведения мяча.	1
81	Отработка штрафного броска.	1
82	Отработка броска из –за шести метровой линии.	1
83	Совершенствование техники передачи мяча.	1
84	Игровая практика. Судейство.	1
85	Игровая практика. Судейство.	1
Легкая атлетика -15ч.		
86	Техника безопасности. Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	
87	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1
88	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бегдо 8-9 мин.	1
89	Медленный бегдо 15 мин.	1
90	Преодоление неровностей при беге.	1
91	Кроссовая подготовка.	1
92	Сдача тестов. Развитие выносливости.	1
93	Контрольные нормативы.	1
94	Бег по пересеченной местности.	1
95	Эстафеты.	1
96	Прыжковая подготовка. В высоту.	1
97	Прыжковая подготовка. В длину.	1
98	Отработка перехода планки в высоту.	1
99	Развитие выносливости.	1
100	Закрепление техники спринтерского бега.	1
101	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ