

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
средняя общеобразовательная школа № 59 станции Северской
МО Северский район имени Героя Советского Союза
Войтенко Стефана Ефимовича

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол № 1
от 30.08. 2022 г.
Председатель педсовета
_____ Е.А.Сорокина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование, **10-11** классы

Количество часов: 204 **Уровень:** базовый

Учителя: Боброва Ивана Васильевича

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами среднего общего образования от 06 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645);

Программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. М.,2019. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Планируемые личностные результаты освоения ООП СОО предмета «Физическая культура»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

Нормативное правовое обоснование:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
6. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО». 15. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»»;
8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816;

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами среднего общего образования от 06 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645);

Программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. М.,2019. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В

2.Содержание учебного предмета

Рабочая программа рассчитана на 204 часа (34 учебных недели) на два года обучения (по 3 ч в неделю).

Так как школа работает по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школы!», то каждый третий урок физической культуры проводится по программе самбо(Во исполнение Перечня поручений Президента Российской Федерации от 9 ноября 2016 г. № ПР-2179 «По итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 11 октября 2016 года»),

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Самбо». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.*(Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15).*

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

1. Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.

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

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

3. Физическое совершенствование

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

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты;

Легкая атлетика: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; прыжок в длину с мета, с разбега способами «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание учебной гранаты на дальность с разбега.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кроссовый бег

Гимнастика: акробатические упражнения и комбинации; стойка на руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега через препятствие, переворот боком. техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла (юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом). Упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. Подтягивание(Ю) Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне(Д).

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах:

Баскетбол:

Технические приемы: - ТБ при занятиях баскетболом Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

-Совершенствование ловли и передачи мяча

-Совершенствование техники ведения мяча

-Совершенствование техники бросков мяча

Броски мяча –контрольный урок

Совершенствование техники защитных действий_

Командно-тактические действия: Совершенствование тактики игры:

-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении

-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия и защите

-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

-Овладение игрой

-игра по правилам.

Волейбол:

Технические приемы:

-ТБ при занятиях волейболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения;

- варианты техники приема; передачи мяча;

-варианты техники подачи мяча;

- варианты техники приема; передачи и подачи мяча;

- варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий:

-совершенствовать одиночное блокирование нападающих ударов страховка.

Совершенствовать парное блокирование нападающих ударов страховка

Командно-тактические действия:

Совершенствование тактики игры

- Индивидуальные, групповые тактические действия при нападении
 - командные тактические действия при нападении
 - Индивидуальные, групповые тактические действия при защите
 - Командные тактические действия при защите
- Овладение игрой: Игра по правилам волейбола

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 года № 1/5). В связи с этим часы на изучение раздела «Плавание» переходят на углубленное изучение раздела «Командные (игровые) виды спорта».

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности.*

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.

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

Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Таблица распределения количества часов по годам обучения (10-11 классы)

В связи с учебным планом школы о 34 недельном учебном году на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по годам обучения	
			10 класс	11 класс
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	8	4	4 4
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	4	4 4
3.	Физическое совершенствование:	188	94	94
3.1	Лёгкая атлетика	32	16	16
3.2	Гимнастика	20	10	10
3.3	Командные (игровые) виды спорта:	50	25	25
3.4	Баскетбол	16	8	8
3.5	Волейбол	16	8	8
3.6	Волейбол	8	4	4
3.7	Баскетбол	10	5	5
3.8	Элементы самбо	68	34	34
3.9	Кроссовая подготовка	18	9	9
	ИТОГО:	204	102	102

Контрольно-измерительные тесты для оценки степени достижения запланированных результатов учащимися 10-11 классов

Физические способности	Упражнения	класс	Оценки					
			Девочки			Мальчики		
			« 5 »	« 4 »	« 3 »	« 5 »	« 4 »	« 3 »
Скоростные	Бег 30 м, сек	10	5,2 и меньше	6,0-5,3	6,1 и больше	4,7 и меньше	5,1-4,8	5,2 и больше
		11	5,2 и меньше	6,0-5,3	6,1 и больше	4,6 и меньше	5,0-4,7	5,1 и больше
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	10	8,6 и меньше	9,6-8,7	9,7 и больше	7,6 и меньше	8,1-7,7	8,2 и больше
		11	8,6 и меньше	9,5-8,7	9,6 и больше	7,4 и меньше	8,0-7,5	8,1 и больше
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	10	191 и больше	161-190	160 и меньше	211 и больше	181-210	180 и меньше
		11	191 и больше	161-190	160 и меньше	221 и больше	191-220	190 и меньше
Выносли-	6-ти	10	1250 и	950-1200	900 и меньше	1450 и	1300-1400	1250 и

вость	минутный бег		больше			больше		меньше
		11	1250 и больше	950-1200	900 и меньше	1450 и больше	1300-1400	1250 и меньше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	10	13 и больше	6-12	5 и меньше	15 и больше	8-14	7 и меньше
		11						
Силовые	Подтягивание (девочки из положения вис лёжа, юноши на высокой перекладине из вися), кол -во раз	10	16 и больше	7-15	6 и меньше	10 и больше	5-9	4 и меньше
		11	16 и больше	7-15	6 и меньше	11 и больше	6-10	5 и меньше

Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.

Знать и уметь представить понятие и физической культуре и ее воспитательном значении.

Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие.

Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.

Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.

3. Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов по классам		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
			10 класс	11 класс	
1.Физическая культура и здоровый образ жизни	8	Современные оздоровительные системы физического воспитания Формы организации занятий физической культурой	1		Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Проводить доказательство пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений
		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1		Раскрывать понятие физическая нагрузка, характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки.
		Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности		1	Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности.
		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>	1		Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, при проведении соревнований
		Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при		1	

		выполнении нормативов ВФСК « ГТО»			Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
		Современное состояние физической культуры и спорта в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России	1		
		Возможности системы Самбо как основы самозащиты .Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне		1	Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.
		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья		1	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России Раскрывать цели и назначения статей Конституции и федеральных законов «О физической культуре и спорте».
2.Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	1	Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Выполняют тесты ВФСК «ГТО». Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее
		Современные фитнес-программы	1	1	
		Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	1	1	
		Индивидуально ориентированные	1	1	

		здоровье сберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег			освоения. Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы и подбирать дозировку. Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время выполнения этих занятий.
3. Физическое совершенствование:	188	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	94	94	
		Легкая атлетика	16	16	
		Бег на короткие дистанции с высокого старта	1	1	Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых упражнений.
		Бег на короткие дистанции(30м) ВФСК «ГТО»	1	1	
		Бег на короткие дистанции(100м)- контрольный урок ВФСК «ГТО»	1	1	
		Бег на средние дистанции	1	1	
		Совершенствовать технику бега на средние дистанции	1	1	
		»			

	<p>Прикладная физическая подготовка: Бег с преодолением препятствий Кроссовый бег</p>	1 1 1	1 1	
	<p>Прыжок в длину с места Прыжок в длину с места- контрольный урок ВФСК «ГТО»</p> <p>Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега- контрольный урок ВФСК «ГТО»</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»- контрольный урок</p>	1 1 1 1 1 1	1 1 1 1	<p>Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p>
	<p>Метание гранаты на дальность с разбега. Совершенствовать метание гранаты на дальность с разбега. Метание гранаты на дальность с</p>	1 1	1 1	<p>Описывать технику малого мяча на точность по мишени, метание учебной гранаты на дальность. Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>

	разбега-контрольный урок ВФСК «ГТО»	1	1	
	Кроссовая подготовка	9	9	
	Бег на длинные дистанции	4	4	
	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции	3	3	
	Бег на длинные дистанции-контрольный урок ВФСК «ГТО	2	2	
	Гимнастика (акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах):	10	10	
	-Т.Б.Акробатические упражнения и комбинации(стойка на руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега через препятствие, переворот боком).	1	1	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию. Анализировать правильность выполнения упражнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию.
	-Совершенствовать акробатические упражнения и комбинации. Наклон вперед ВФСК «ГТО»(см)	1	1	
	-Акробатические упражнения и			

	комбинации-контрольный урок	1	1	
	-Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла (юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом). -Упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка.	1	1	Описывать технику выполнения опорного прыжка. Анализировать правильность выполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка.
	-Опорный прыжок –контрольный урок	1	1	
	-Подтягивание в висе (Ю).Подтягивание в висе лежа (Д)	1	1	
	-Подтягивание в висе (Ю).Подтягивание в висе лежа (Д)-контрольный урок ВФСК «ГТО»	1	1	Описывать технику выполнения подтягивания на перекладине. Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и способы их исправления.
	-Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне. (девушки)(Д).	1	1	Описывать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне. Анализировать правильность выполнения упражнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику комбинации на гимнастическом бревне.
	Круговая тренировка(Ю)	1	1	
	-Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне-контрольный урок (Д). Круговая тренировка (Ю)			
	Совершенствование техники	31	31	

	<i>упражнений базовых видов спорта</i>			
	Командные (игровые) виды спорта:			
	<i>технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах:</i>			
	Баскетбол	11	11	
	<u>Технические приемы:</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	
	- ТБ при занятиях баскетболом	1	1	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований. Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры.
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	1	
	-Совершенствование ловли и передачи мяча	1	1	
	-Совершенствование техники ведения мяча	1	1	
	-Совершенствование техники бросков мяча	1	1	
	Броски мяча –контрольный урок			
	Совершенствование техники защитных действий	1	1	
	<u>Командно-тактические действия:</u>	<u>7</u>	<u>5</u>	
	Совершенствование тактики игры:			
	-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия	2	2	

	<p>в нападении</p> <p>-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия и защите</p> <p>-Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>-Овладение игрой</p> <p>-игра по правилам.</p>	2	2	
	Волейбол	11	11	
	<u>Технические приемы:</u>	6	6	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований. Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры.
	-ТБ при занятиях волейболом.			
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения;	1	1	
	- варианты техники приема, передачи, подач мяча;	1	1	
	-Подачи мяча –контрольный урок	1	1	
	- Варианты нападающего удара через сетку;	1	1	
	Совершенствование техники защитных действий:			

		-совершенствовать одиночное блокирование нападающих ударов, страховка.	1	1	Демонстрировать на практике тактику игры, групповое, командное взаимодействие
		-Совершенствовать парное блокирование нападающих ударов страховка	1	1	
		Командно-тактические действия	6	6	
		Совершенствование тактики игры			
		-Индивидуальные, групповые тактические действия при нападении	2	2	
		-Командные тактические действия при нападении	1	1	
		-Индивидуальные, групповые тактические действия при защите	1	1	
		-Командные тактические действия при защите	1	1	
		Овладение игрой: Игра по правилам волейбола	1	1	
		4. Самбо «Самозащита».	34	34	
		Общая и специальная физическая подготовка			Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Общая и специальная физическая подготовка
		Т.Б.Повторение специально-подготовительных упражнений,	1	1	

	изученных на предыдущих этапах подготовки (Самостраховка и.п. – основная стойка. Падение вперёд на бок кувырком. Самостраховка и.п. – основная стойка. Падение вперёд на руки прыжком)			<p>Уметь самостоятельно выполнять общефизические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и координации движений.</p> <p>Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать варианты самостраховки.</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p>Демонстрировать самостоятельное выстраивание индивидуального плана и его выполнение по совершенствованию техник изученных на предыдущем этапе.</p> <p>Уметь выполнять технику самозащиты освобождение от захватов в стойке и положении лежа.</p> <p>Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) по необходимости применения техники самозащиты</p>
	Техническая подготовка.			
	Закрепление приёмов Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	
	Совершенствование приёмов Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	
	Закрепление бросков Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	
	Совершенствование бросков Самбо изученных на предыдущих этапах подготовки	1	1	
	Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении	1	1	
	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении	1	1	
	Закрепление различных приёмов	1	1	

	самостраховки в усложнённых условиях: с повышением высоты падений			
	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: с повышением высоты падений	1	1	
	Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: на точность приземления	1	1	
	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: на точность приземления	1	1	
	Закрепление различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.)	1	1	
	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.)	1	1	
	Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол	1	1	

	спортивного зала).		
	Закрепление приёмов самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).	1	1
	Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники.	1	1
	Использование упражнений в парах и тройках.	1	1
	Закрепление упражнений в парах и тройках.	1	1
	Закрепление приёмов Самбо в положении лёжа	1	1
	Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа	1	1
	Ознакомление с приёмами Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа	1	1
	Разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа	1	1
	Ознакомление с приёмами Самозащиты: от захватов одной рукой(спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды,	1	1

	ног;		
	Разучивание приёмов Самозащиты: от захватов одной рукой(спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;	1	1
	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук	1	1
	Совершенствовать освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук	1	1
	Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем	1	1
	Совершенствовать освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем	1	1
	Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) поясом (спереди, сзади, сбоку).	1	1
	Совершенствовать освобождение от захватов за шею (попыток удушений) поясом (спереди, сзади, сбоку).	1	1
	Тактическая подготовка:	4	4

		Игры-задания. Схватки по заданию в парах	1	1	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки). Сформированность морально-волевых качеств и спортивной этики.
		Игры-задания. Схватки по заданию в группах занимающихся.	1	1	
		Игры-задания. Моделирование ситуаций самозащиты	1	1	
		Игры-задания. Схватки.	1	1	
	Итого	16 практических контрольных работы			

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лёгкая атлетика»

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

→ Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

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

Выполнять тестовые упражнения «Легкая атлетика»:

-Бег на короткие дистанции (с).

-Прыжок в длину с места или разбега (см).

-Метание гранаты на дальность (м,).

-Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу

«Спортивные игры» :

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

-Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.

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

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»

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

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»

- Подачи мяча на точность в заданную зону.
- передачи мяча(кол-во раз).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу Самбо

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (самозащита)»:

- Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
- Упражнения из ВФСК «ГТО» по Самбо (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

- Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (Д).
- Подтягивание в висе на высокой перекладине(Ю)кол-во раз
- Наклон вперед из положения сидя (см).
- Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).
- Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
- Опорный прыжок (баллы).

Сокращенные слова и терминология по физической культуре:

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

П/И – подвижная игра

ТБ- техника безопасности

ОТ –охрана труда

ЧСС – частота сердечных сокращений

ФК – физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

ФВ – физическое воспитание

ФП – физическая подготовка

ФР – физической развитие

ОИ – олимпийские игры

Ч/Б – челночный бег

М-мальчики

Д –девочки

Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ – информационно коммуникативные технологии

Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ №59 ст.Северской
МО Северский район

31
_____/ Нарышкина Т.Н./

« 30» августа 2022г.