

| | | |
|--|---|--|
| <p>«Рекомендовано» Протокол № 1 заседания ШМО учителей гуманитарного цикла от «25» августа 2019 г. Рук. ШМО _____/Гришина Л.Н./</p> | <p>«Согласовано» Зам. директора по УВР МБОУ СОШ№4 _____ /Халимова Г.З./ «26» августа 2019 г.</p> | <p>«Утверждено» Протокол заседания ПС № 1 от «27» августа 2019 г. «Введено в действие» Приказ №313 от «29» августа 2019 г Директор МБОУ СОШ №4 _____ / Гаврилов Ю.В./</p> |
|--|---|--|

**Рабочая программа
 по физической культуре
 МБОУ «СОШ №4 г. Лениногорск»**

Планируемые результаты изучения предмета

| Название раздела | Предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
|--|---|---|---|
| <p>Знания о физической культуре</p> | <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | <ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • умение оценивать правильность выполнения | <ul style="list-style-type: none"> • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • формирование |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | учебной задачи, собственные возможности её решения; | осознанного, уважительного и доброжелательного отношения другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | <ul style="list-style-type: none"> • использовать гимнастические упражнения, подвижные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, поддержания собственного здоровья, повышения уровня физических способностей; • составлять комплексы физических упражнений базовой, тренирующей и развивающей направленности, учитывать индивидуальную нагрузку и функциональные возможности организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению самостоятельным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и временно устранять их; • тестировать показатели физического развития и физических качеств, сравнивать их с возрастными нормами, контролировать динамику в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического состояния и физической подготовленности. | <ul style="list-style-type: none"> • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Физическое совершенствование</p> | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной | | <p>творческой и других видов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. <p>Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> |
|--|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | <p>гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения (бег на длинные и короткие дистанции, высокий и низкий старт).</p> <p>Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»).</p> <p>Метание малого мяча (с места в вертикальную неподвижную цель, на дальность с трех шагов разбега).</p> <p>Лыжные гонки:</p> <p>Передвижения на лыжах (попеременный двухшажный ход).</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения (повороты переступанием стоя на месте и в движении, поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов, подъемы «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», спуск в основной, высокой и низкой стойках, спуск с преодолением бугров и впадин, торможение «плугом»).</p> <p>Спортивные игры. технико-тактические действия и приемы игры. Правила спортивных игр.</p> <p>Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по правилам.</p> <p>Футбол, мини-футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение внешней стороной стопы. Игра по правилам.</p> <p>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила (борьба).</p> <p>Плавание.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p> | <p>13</p> <p>18</p> <p>27</p> <p>19</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>В процессе урока</p> |
|--|--|---|

6 класс

| Название раздела | Содержание | Кол-во часов |
|-------------------------------------|--|--------------|
| Раздел «Знания о физической» | История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. | В процессе |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»).</p> <p>Метание малого мяча (по движущейся цели).</p> <p>Лыжные гонки:</p> <p>Передвижения на лыжах (одновременный одношажный ход).</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения (повороты «упором», «полуёлочкой», торможение «упором», преодоление небольших трамплинов в низкой стойке).</p> <p>Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры. Правила спортивных игр.</p> <p>Баскетбол. Передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Остановка двумя шагами, прыжком. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Прямая боковая подача. Прием и передача мяча. Игра по правилам.</p> <p>Футбол, мини-футбол. Удар с разбега по катящемуся мячу. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек. Игра по правилам.</p> <p>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила (борьба).</p> <p>Плавание.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p> | <p>20</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>(5-10 мин.)</p> |
|--|--|---|

7 класс

| Название раздела | Содержание | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| <p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> | <p>История физической культуры.</p> <p>Современные Олимпийские игры.</p> <p>Современное представление физической культуре (основные понятия).</p> <p>Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования</p> | <p>3</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности». | <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> | В процессе урока |
| Раздел «Физическое совершенствование» | <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)), Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Организуемые команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <p>Опорные прыжки (через гимнастического козла согнув ноги – мальчики, через гимнастического козла ноги врозь -девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) (гимнастическая комбинация).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения (спринтерский бег, гладкий равномерный бег, эстафетный бег).</p> <p>Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»).</p> <p>Метание малого мяча (по движущейся цели, по летящему большому мячу).</p> <p>Лыжные гонки:</p> <p>Передвижения на лыжах (одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, чередование различных лыжных ходов).</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения (повороты «упором», «полуёлочкой», подъем «лесенкой», торможение «упором», преодоление небольших трамплинов в низкой стойке).</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы</p> | <p>В процессе урока</p> <p>16</p> <p>18</p> <p>25</p> <p>16</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>игры. Правила спортивных игр.</p> <p>Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. . Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Повороты на месте без мяча и с мячом. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Прямая боковая подача. Прием и передача мяча. Игра по правилам.</p> <p>Футбол, мини-футбол. Удар с разбега по катящемуся мячу. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек. Техничко-тактические действия при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра по правилам.</p> <p>Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Национальные виды спорта:техничко-тактические действия и правила (борьба).</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание, метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p> | <p>10</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>В процес се уро ка</p> |
|--|--|---|

8 класс

| Название раздела | Содержание | Кол-во часов |
|---|--|--------------------------------------|
| <p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> | <p>История физической культуры. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Современное представление физической культуре (основные понятия). Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> | <p>В процес се урока (5-10 мин.)</p> |
| <p>Раздел «Способы двигательной (физкульту</p> | <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и</p> | <p>В процес се урока (5-10</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>рной) деятельност и».</p> | <p>самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> | <p>мин.)</p> |
| <p>Раздел « Физическое совершенство вание»</p> | <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно образные и обрядовые игры.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации (длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках толчком одной и силой, кувырок назад в упор стоя ноги врозь – юноши;) Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Опорные прыжки (через гимнастического козла согнув ноги – мальчики, через гимнастического козла ноги врозь - девочки). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) (гимнастическая комбинация, поворот на носках в полуприседе). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (комбинация, размахивания, подъем разгибом, соскок вперед прогнувшись).</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения (спринтерский бег, скоростной бег по дистанции, низкий старт с последующим ускорением, финиширование в беге на короткие дистанции). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземление, техника прыжка в длину). Метание малого мяча (на дальность, техника разбега, броска, торможения после броска).</p> <p>Лыжные гонки: Передвижения на лыжах (техника перехода с одного лыжного хода на другой, совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами). Подъемы, спуски, повороты, торможения (совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы</p> | <p>В процес се урока</p> <p>В процес се урока</p> <p>16</p> <p>19</p> <p>18</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>игры. Правила спортивных игр.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры. Повороты с мячом на месте. Передачи мяча одной рукой. Передачи мяча при встречном движении. Вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Техничко-тактические действия при нападении и защите. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Подстраховка. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад, в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите. Игра по правилам.</p> <p>Футбол, мини-футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней и внешней частью подъема стопы. Техничко-тактические действия при нападении и защите (при выполнении штрафных бросков). Игра по правилам.</p> <p>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила (борьба).</p> <p>Плавание.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание, метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p> | <p>15</p> <p>20</p> <p>2ч 1ч В процес се урока (5-10 мин.)</p> |
|--|--|--|

9 класс

| Название раздела | Содержание | Кол-во часов |
|---|--|--|
| <p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> | <p style="text-align: center;">Раздел «Знания о физической культуре»</p> <p>История физической культуры. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</p> <p>Современное представление физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> | <p>В процес се урока (5-10 мин.)</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».</p> | <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> | <p>В процессе урока (5-10 мин.)</p> |
| <p>Раздел «Физическое совершенствование»</p> | <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно образные и обрядовые игры Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации (совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Опорные прыжки (через гимнастического козла согнув ноги – мальчики, через гимнастического козла ноги врозь -девочки). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) (совершенствование техники ранее освоенной комбинации, танцевальные шаги польки). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (совершенствование техники ранее освоенной комбинации). Лёгкая атлетика: Беговые упражнения (совершенствование техники ранее освоенных беговых упражнений). Прыжковые упражнения (совершенствование техники ранее освоенных прыжковых упражнений). Метание малого мяча (совершенствование техники ранее освоенных упражнений в метании). Лыжные гонки: Передвижения на лыжах (совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой: переход без шага, через шаг, прямой переход, с одновременного хода на попеременный, с неоконченным отталкиванием палкой, одновременный бесшажный ход). Подъемы, спуски, повороты, торможения (торможение боковым</p> | <p>В процессе урока (5-10 мин.)</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>соскальзыванием, совершенствование техники спусков и подъемов).</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку. Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: накрывание, личная опека. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад, в прыжке. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Групповое блокирование. Техничко-тактические действия в нападении. Игра по правилам.</p> <p>Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Удар по мячу серединой лба. Остановка мяча подошвой, грудью. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча подкатом. Техничко-тактические действия при нападении и защите. Игра по правилам.</p> <p>Национальные виды спорта:техничко-тактические действия и правила (борьба).</p> <p>Плавание.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание, метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общезфизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p> | <p>15</p> <p>20</p> <p>13</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>В процес се уро ка (5-10 мин.)</p> |
|--|--|---|

10 класс

| Название раздела | Краткое содержание | Кол-во часов |
|------------------|--------------------|--------------|
|------------------|--------------------|--------------|

| | | |
|--|--|--|
| <p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> | <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТ)</p> <p>Формы организации занятий физической культурой. Формы организации физического воспитания в семье</p> <p>Понятие «физическое упражнение». Адаптивная физическая культура.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</p> | <p>В процессе урока</p> <p>(5-10 мин.)</p> |
| <p>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».</p> | <p>Оздоровительные системы физического воспитания. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.</p> <p>«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> | <p>В процессе урока</p> <p>(5-10 мин.)</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Раздел « Физическое совершенство вание»</p> | <p>Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах):</p> <p>Организующие команды и приёмы: повороты кругом в движении.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъем переворотом. Соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Равновесие на нижней жерди.</p> <p>Освоение и совершенствование опорных прыжков. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через препятствие до 90см. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. . Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <p>Лёгкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.</p> <p>Высокий и низкий старт до 40м. стартовый разгон. Бег на 100м. Эстафетный бег.</p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе: юноши – 20-25 мин, бег на 3000м; девушки -15-20мин, бег на 2000м</p> <p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м в горизонтальную вертикальную цель (1х1м)с расстояния: юноши 20м, девушки 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты: юноши – 500-700г, девушки – 300-500г на дальность лежа, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор 10м, по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10-12м.</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши -3кг, ,девушки – 2 кг) из различных исходных положений с места на дальность.</p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах.</p> <p>Передвижения на лыжах: переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции: юноши -6км, девушки – 5 км</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Действия против игрока без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Игра по</p> | <p>12</p> <p>19</p> <p>18</p> <p>15</p> |
|--|---|---|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>правилам.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад, в прыжке. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Групповое блокирование. Техничко-тактические действия в нападении. Игра по правилам.</p> <p>Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Бадминтон. Специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России. Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону. Хват ракетки. Жонглирование воланом. Удары открытой стороной ракетки (удары справа сверху, снизу). Удары закрытой стороной ракетки (удары слева сверху, снизу). Прием закрытой стороной ракетки с удара сверху. Подачи.</p> <p>Гандбол</p> <p>Комбинации из элементов передвижений. Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Спортивные единоборства. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Плавание. Прикладные виды плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p> <p>Национальные виды спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (борьба).</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p> | <p>20</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>В процес се урока</p> |
|--|---|--|

11 класс

| Название раздела | Краткое содержание | Кол-во часов |
|------------------|--------------------|--------------|
|------------------|--------------------|--------------|

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Бег в равномерном и переменном темпе: юноши – 20-25 мин, бег на 3000м; девушки -15-20мин, бег на 2000м</p> <p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м в вертикальную цель (1х1м) с расстояния: юноши 20м, девушки 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты: юноши – 500-700г, девушки – 300-500г на дальность с места, с колена, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор 10м, по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10-12м.</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши -3кг, девушки – 2 кг) из различных исходных положений с 1-4 шагов вперед-вверх на заданное расстояние.</p> <p>Лыжные гонки:</p> <p>Передвижения на лыжах: переход с хода на ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции: юноши -8км, девушки – 5 км</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Бадминтон. Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону. Новые Мировые тенденции развития бадминтона.</p> | <p>15</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>4</p> <p>6</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Официальные правила игры в бадминтон. Классификация ударов в бадминтоне. Способы хватки ракетки. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Удары снизу, сверху, у сетки, плоские, сбоку, перед собой. Атакующие и защищающие удары. Разновидности подач.</p> <p>Гандбол. Действия против игрока без мяча и с игроком с мячом(вырывание, выбивание, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам, судейство.</p> <p>Спортивные единоборства. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Плавание. Прикладные виды плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачевая помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p> <p>Национальные виды спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (борьба).</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p> | <p>4</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>В процес се урока</p> |
|--|---|--|