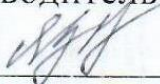


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Дагестан
МКУ «Управление Образования» г. Махачкалы
МБОУ № «СОШ № 34»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Гусейнова З.М.

Протокол №1 от «30»08.23 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч



Мишаева Л.К.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Магомедов Г.М.

66-П от «31» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3056057)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов
количество часов:102

Составитель: Фатахова Л.Я.

учитель физической культуры

Махачкала 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для IX-X классов Муниципального Бюджетного Образовательного учреждения «Многопрофильная гимназия № 38» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного общества, условия деятельности образовательного учреждения, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 10-11 классах ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, пришкольный стадион);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений,

условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел **«Тематическое планирование»** представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 10-11 классах отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю.

№п/п	Вид программного материал	Количество часов(уроков)			
		Класс			
		X(ю)	XI(ю)	X(д)	XI(д)
I	Базовая часть	72			
2.1	Основы знаний	В процессе урока			
2.2	Легкая атлетика	29	29	29	29
2.3	Кроссовая подготовка	22	22	22	22
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
II	Спортивные игры(волейбол)(баскетбол)	30	30	30	30
2.1					
2.2					
	Итого	102	102	102	102

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание всесторонне развитых граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать выпускники

школ.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 учебной задачи, собственные

возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных

проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их

структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического

развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика : стилизованные общеразвивающие упражнения; упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на брусьях: упоры и висы, спады и подъемы, зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Параллельные брусья (юноши): прохождение в упоре в висе, махом назад соскок; подъем махом вперед и сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; подъем махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь; сгибание рук в упоре; угол в упоре. Разновысокие брусья (девушки): равновесие упором; угол, мах, соскок прогнувшись;

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: прием и передачи мяча на месте и в движении, жонглирование мячом на месте и в движении, упрощенные игровые ситуации, варианты игры «Пионербол» и другие подвижные игры.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные 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 само страховки 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	дата проведения
1	Легкая атлетика(14ч.)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры.	
2		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Повторение техники выполнения низкого старта. Бег ускоренный 100м.	
3		Легкая атлетика ОРУ. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Совершенствование выполнения низкого старта -выбегание. Старты из различных положений. Прыжки в длину с места.	
4		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег, прыжки в длину с разбега. Совершенствование выполнения стартового разгона, фазы отталкивания в прыжках.	
5		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Контрольные нормативы: бег 100м. Переменный бег 4x60м.	
6		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых и скоростных качеств. Совершенствование бега по дистанции. Бег по виражу 5x30м. Прыжки в длину с разбега(фаза отталкивания). Бег гандикапом 500м.	
7		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Совершенствование бега по виражу: 300м с учетом времени.	
8		Легкая атлетика. ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Бег 2000м без учета времени.	
9		легкая атлетика. ОРУ в движении. Развитие выносливости и координации, скоростно-силовых качеств.. Совершенствование бега с преодолением препятствий. Бег 2000м с барьерами. Метание мяча на дальность с разбега.	

10		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.Совершенствование прыжка в длину с разбега (приземление), метаний мяча на дальность.Опрос по карточкам.	
11		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие выносливости, скоростных качеств. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег 2000м безу/в.	
12		Легкая атлетика.ОРУ в движении, развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Контроль развития двиг.качеств:бег 100м,300м.	
13		Легкая атлетика.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств, координации.Контроль развития двигательных качеств: метание мяча на дальность, челночный бег 5х20м.	
14		Легкая атлетика.ОРУ.Развитие выносливости, скоростно-силовыхкачеств.Бег 6-минутный бег. Комплекс стрейчинга. Спортивные и подвижные игры.	
15	Кроссовая подготовка(13ч.)	Бег 1000 метров	
16		Бег без учета времени	
17		6-ти минутный бег	
18		Медленный бег без учета времени	
19		Бег по пересеченной местности	
20		Медленный бег 10 мин	
21		Бег 1 км	

22		Бег 2 км	
23		Бег 5 мин	
24		Бег 3 км без учета времени	
25		Бег 2 км без учета времени	
26		Медленный бег 10 мин	
27		Соревнование по кроссу, мальчики - 2 км Девочки – 1км	
	II четверть		
28	Гимнастика(21ч.)	Гимнастика.Комплекс степ-аэробики с локальным отягощением(юноши).	
29		ОРУ.Повторение комплекса степ-аэробики. Упражнения с небольшим отягощением.	
30		Комплекс ритмической гимнастики(девушки), работа с отягощением (юноши).	
31		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие общей и скоростной выносливости. Совершенствование бега по дистанции.Бег с изменением темпа по сигналу(фартлек) 1000м.	
32		Легкая атлетика.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, многоскоки пятерные с места.	
33		Выполнение комплекса.ритмической гимнастики. Каллонетика.	
34		Гимнастика.ОРУ.Развитие гибкости и координации.Совершенствование акробатических элементов.упражнене в равновесии на бревне.	

35		Гимнастика.Комплекс степ-аэробики.Лазание по канату в три приема.	
36		Гимнастика.ОРУ.Развитие силы, координации.Совершенствование упражнений на брусьях. С\И "Лапта"	
37		Гимнастика.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование выполнений акробатической связки, опорного прыжка. Опрос по карточкам.	
38		Атлетическая гимнастика.Комплекс калланетики, стрейчинга.	
39		Гимнастика.ОРУ. Развитие гибкости, координации.Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне(девушки), элементы силовой акробатики.	
40		Комплекс ритмической гимнастики(девушки), работа с отягощением (юноши).	
41		Гимнастика.ОРУ. Развитие силы и гибкости.Контроль развития физических качеств: наклон вперед в седе, сгибание-выпрямление рук в висе(юноши), в упоре лежа(девушки), подъем туловища за 30 секунд.	
42		Гимнастика.ОРУ. Развитие гибкости. Контроль выполнения гимнастической связки.	
43		Гимнастика.ОРУ.Развитие Координации и силы. Контроль выполнения упражнения на брусьях.	
44		Комплекс степ-аэробики. Стрейчинг.	
45		Покачивание вперед-назад в положении «мост»	
46		Подскоки на двух ногах с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед.	
47		Подъем в упор силой	
48		Повторение урока №33	

	III четверть.		
49	Баскетбол (15ч.)	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра . Опрос по карточкам.	
50		ОРУ. Учебная игра.	
51		Учебная игра.	
52		Гимнастика. ОРУ. Развитие гибкости и координации. Разучивание акробатической связки. Учебная игра в баскетбол	
53		Гимнастика. ОРУ. Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств. Совершенствование акробатической связки. Обучение опорному прыжку через козла с разведением ног.	
54		Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств. Совершенствование опорного прыжка. Калланетика.	
55		Баскетбол. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование введений, передач мяча в движении.	
56		Баскетбол. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование выполнения броска мяча в кольцо после 2 шагов. Отработка игровых ситуаций.	
57		Баскетбол. ОРУ. Учебная игра. Опрос по карточкам.	
58		ОРУ Учебная игра.	
59		Баскетбол. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование позиционного нападения. Учебная игра.	
60		Баскетбол. ОРУ. Совершенствование выполнения нападения быстрым прорывом.	
61		Баскетбол. ОРУ. Учебная игра.	

62		Баскетбол.ОРУ. Учебная игра.	
63		Гимнастика.Волейбол.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств,координации.Совершенствование лазания по канату. Совершенствование приема и передач мяча, прямых и боковых подач.	
	Волейбол (15ч)		
64		Волейбол.ОРУ.Развитие координации. Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе Учебная игра.	
65		Волейбол.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение нападающему удару. Учебная игра.	
66		Волейбол.ОРУ.Учебная игра.	
67		Волейбол.ОРУ. Обучение одиночному и групповому блокированию	
68		Волейбол.ОРУ. Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	
69		Волейбол.ОРУ.Учебная игра.Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	
70		Волейбол.ОРУ.Учебная игра. Совершенствование прямой верхней передачи.	
71		Волейбол.ОРУ.Учебная игра. Совершенствование прямого нападающего удара.	
72		Волейбол.ОРУ в движении. Совершенствование выполнения одиночного блокирования.	
73		Волейбол.ОРУ.Учебная игра. Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе.	

74		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.	
75		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	
76		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	
77		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	
78		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	
	IV четверть.		
79	Кроссовая подготовка(9ч.)	Бег 100 метров	
80		Бег без учета времени	

81		6-ти минутный бег	
82		Медленный бег без учета времени	
83		Бег по пересеченной местности	
84		Медленный бег 10 мин	
85		Бег 1 км	
86		Бег 2 км	
87		Соревнование по кроссу м-2км Д-1км	
88		Легкая атлетика.ОРУ в движении. Развитие выносливости и координации, скоростно-силовых качеств.. Совершенствование бега с преодолением препятствий.Бег 2000м с барьерами. Метание мяча на дальность с разбега.	
	Легкая атлетика (15ч)		
89		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.Совершенствование прыжка в длину с разбега (приземление), метаний мяча на дальность.Опрос по карточкам.	
90		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие выносливости, скоростных качеств. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег 2000м безу\в.	
91		Легкая атлетика.ОРУ в движении, развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Контроль развития двиг.качеств:бег 100м,300м.	

92		Легкая атлетика.ОРУ.Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Стритбол.	
93		Легкая атлетика. ОРУ в движении. Совершенствование бега 1500 м.	
94		Легкая атлетика.ОРУ в движении. Развитие выносливости и координации, скоростно-силовых качеств.. Совершенствование бега с преодолением препятствий.Бег 2000м с барьерами. Метание мяча на дальность с разбега.	
95		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.Совершенствование прыжка в длину с разбега (приземление), метаний мяча на дальность.Опрос по карточкам.	
96		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие выносливости, скоростных качеств. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег 2000м безу\в.	
97		Легкая атлетика.ОРУ в движении, развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Контроль развития двиг.качеств:бег 100м,300м.	
98		Легкая атлетика.ОРУ.Развитие скоростных качеств. Совершенствование эстафетного бега. Подвижные и спортивные игры.	
99		Высокий и низкий старт 40м	
100		Легкая атлетика.ОРУ. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.Совершенствование бега по дистанции(финиширование).	
101		Легкая атлетика.ОРУ.Эстафетный бег .Спортивные игры.	
102		Подведение итогов.	