Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования город Краснодар гимназия № 44

УТВЕРЖДЕНО

 решением педагогического совета

 от 30.08.2018 года протокол № 1

 Председатель \_\_\_\_\_\_ Н. В. Земскова

 подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По \_\_ По физической культуре ­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее образование

10-11 классы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 136

Учитель \_\_Трофименко Марина Юрьевна\_\_

 Программа разработана на основе

 «авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 10-11 классы», оп М.: Просвещение,2015 г.

(указать программу/программы, издательство, год издания)

 Рабочая программа разработана на основе программы по физической культуре 10 – 11классов в соответствие с ФГОС. Автор В.И.Лях, А.А. Зданевич. Предметная линия учебников В.И.Ляха, А.А. Зданевича.

10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2015г

и утверждена решением педагогического совета. Протокол №1 от 30 августа 2018г

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Учащийся должен знать и иметь представление:**

* основы истории развития физической культуры в России**;**
* современное **Олимпийское и физкультурно-массовое движения;**
* современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
* физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
* **ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:** укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ;
* Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью, основы организации двигательного режима;
* физиологические основы деятельности систем организма и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;
* **ГТО** – история возникновения комплекса; Современные требования комплекса: ступени; нормативы, соответствующие возрастной ступени.

 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

 здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных

 привычек;

 правила и способы планирования систем индивидуальных занятий

 физическими упражнениями различной целевой направленности;

**Уметь:**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* уметь провести часть урока:

 - в соответствии с задачами (подготовительная, основная, заключительная),

- в соответствии с темой урока (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры);

* уметь организовать и провести соревнования по виду спорта: правила соревнований, техника безопасности во время мероприятия;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов **ГТО**;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
* владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты освоения физической культуры.

1.Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК

**«ГТО».**

2.Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.

3.Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

4.Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

5.Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

10 -11 классы

Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков

10 – 11 классы

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоя-тельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуаль-ных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы**.Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво­лика.

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

**Приёмы закаливания**. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

***Спортивные игры.*10 – 11 классы (юноши и девушки)).** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу. Прави­ла и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Гимнастика с элементами акробатики.

**10 -11 классы (юноши и девушки).** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Лёгкая атлетика.

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

**10 – 11классы (юноши и девушки).** Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

Элементы единоборств

 **10 – 11 классы (юноши и девушки).** Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях.Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

10 – 11 класс юноши и девушки (практическая часть)

Баскетбол.

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** совершенствование бросков одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват, вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов игры.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол.

**Техника пе­редвижений, остановок и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ёма и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. При­ём подачи.

**Техника прямого нападающего удара: совершенствование** прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером**,** через сетку в заданное место

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача мяча

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

**Овладе­ние игрой**: игра по прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Футбол (мини –футбол)

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам: совершенствование** ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом: совершенствование:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Гандбол

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редача мяча:** ловля и передача мяча одной и двумя рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным со­противлением защитника ведущей и неведущей руками.

**Техника бросков мяча:** броски одной рукой с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным и активным противодей­ствием. Различное расстоя­ние до ворот.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперёд и спиной

**Тактика игры:** взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

**Овладение игрой:** Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

**Строевые упражнения, совершенствование: понимание и** выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движе­нии направо, нале­во, кругом)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг),со скакалками

**Акробатические упражнения: юноши:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувы­рок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков

**Висы и упоры: юноши:** из виса на подколенках через стойку на рукахопускание в упорприсев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, с отягощениями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: юноши: совершенствование :** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

**Равновесие.** Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке

Лёгкая атлетика.

**Техника спринтерско­го бега: совершенствование:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.

**Техника прыжка в длину: совершенствование:** прыжки в дли­ну с 17 - 19 ша­гов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

**Техника метания гранаты:** метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх

**Развитие выносливос­ти: совершенствование:** кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона,

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3х10м,5х20м, 10х10м), бег с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения; бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

**Техника кроссового бега:** Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

**Спуски и подъёмы:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы , преодоление

горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», « Летний биатлон», «Мини-гандбол»

**Элементы единоборств**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах» , «Часовые и разведчики»

С 1 сентября 2014г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. № 172 в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Постановлением Правительства Российской Федерации от11.06. № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса ГТО.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до70 лет и старше и нормативам по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: виды испытаний (обязательные и по выбору) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Правительством Российской Федерации также утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. № 1165-р).

План предусматривает внедрение комплекса ГТО на федеральном, региональном и местном уровнях в три этапа: организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации

 (сентябрь 2014 года – декабрь 2015 года); этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций во всех субъектах Российской Федерации и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (январь-декабрь 2016 года); этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации (январь – декабрь 2017г.).

В рамках образовательного процесса во всех возрастных категориях учащихся развитие физических качеств и формирование двигательных навыков связано, в том числе, и с подготовкой к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

 Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

 Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

**ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет):** бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба из пневматического оружия или электронного оружия; туристический поход с проверкой туристических навыков.

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала(сетка часов).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п |  Вид программного материала  | Авторская программа |  Рабочая программа |
| Примерное распределение учебного времени (сетка часов)–3 час/неделю | Количество часов (сетка часов) –2 часа/неделю |
| 10 классы | 11 классы | 10 классы | 11 классы |
|  **1** | **Базовая часть** | 90 | 90 | 68 | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 7 | 7 | В процессе урока |
|  | Основы знаний (теория) и практическая часть (тесты) ВФСК «ГТО» | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 20 | 20 | 24 | 24 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 12 | 12 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 20 | 20 | 18 | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка\* | 17 | 17 | - | - |
|  | Кроссовая подготовка | - | - | 11 | 11 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 8 | 8 | 3 |  3 |
| 1.7 | Плавание\*\* | - | - | - | - |
|  **2** | **Вариативная часть** |  **15** |  **15** |  **-** |  **-** |
| 2.1 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями | 6 | 6 | - | - |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, пор углубленному изучению одного из видов спорта | 9 | 9 | - | - |
|  |  **Итого :** | **102** | **102** | **68** | **68** |

 **Планирование и характеристика видов деятельности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Наименование  раздела | Количест воЧасов | Характеристика видовуниверсальных учебных действий (УУД) |
| 1.1 | **Основы знаний о физической культуре**  | Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» |
| Правовые основы физической культуры и спорта |  В процессе уроков |
| Понятие о физической культуре личности |  В процессе уроков  | Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личности |
| Правила поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями |  В процессе уроков  | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями |
| **1.2** | **Спортивные игры:****волейбол;****баскетбол;****футбол;****гандбол** |  **24** | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.Изучают историю волейбола, баскетбола, футбола и гандбола.Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** |  **12** | Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы)Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражненийОписывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражненийИспользуют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливостиИзучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.. |
| **1.4** | **Лёгкая атлетика**  |  **18** | Изучают историю лёгкой атлетики.Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  |
| **1.5** | **Кроссовая подготовка** |  **11** | Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности;осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтрольза физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| **1.6** | **Элементы единоборств** |  **3** | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Изучают историю различных единоборств.Соблюдают правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.Раскрывают важность значения занятиями единоборствами для развития силовых качеств и силовой выносливости. Составляют простейшие комбинации упражнений, оказывают учителю помощь в подготовке мест для занятий.  |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол №1

заседания МО учителей ФК Заместитель директора по УМР

От 29 августа 2018 г. Беликова М.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель МО учителей ФК, 29 августа 2018г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Петля