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 во  Часов | Характеристика видов  универсальных 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 упражнений  Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Изучают 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