

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89  
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА ПЕТРА ИВАНОВИЧА МЕТАЛЬНИКОВА

УТВЕРЖДЕНО  
Решением педсовета протокол № 1  
от 30.08.2021 года  
Председатель педсовета  
С. Д. Овечкина

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре.

Уровень образования (класс) среднее общее образование  
Уровень базовый

Количество часов 10 класс – 68 часов (2 часа в неделю)  
11 класс 68 часов (2 часа в неделю)

Учитель МБОУ СОШ №89, разработавший программу, Уманец Светлана Юрьевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО с учётом основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №89

с учетом примерной программы по физической культуре среднего общего образования МБОУ СОШ №89,

с учетом авторской программы В.И. Лях опубликованной в сборнике: «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений для 10-11 класс, М.: Просвещение, 2019 г;

УМК Физическая культура. 10-11 класс для общеобразовательных организаций базовый уровень: В.И. Лях М:- Просвещение, 2019.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2012 г. №373) данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. В отличие от авторской программы в данной рабочей программе отсутствуют следующие разделы «**Лыжные гонки**», т.к. Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ; «**Плавание**», т.к. в школе отсутствует плавательный бассейн;

Все часы были распределены на расширено и углублено изучение разделов «Спортивные игры (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол)», «Легкая атлетика» (кроссовая подготовка), ВФК «ГТО», что целесообразно и допустимо.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного «Физическая культура»**

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций: патриотического воспитания, гражданского воспитания, духовно-нравственного воспитания, эстетического воспитания, ценности научного познания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания.

#### **1. Гражданского воспитания:**

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны в качестве участника.

#### **2. Патриотического воспитания:**

знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### **3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных,

духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно- нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

#### **4. Эстетического воспитания:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### **5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

#### **6. Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

#### **7. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры.

#### **8. Ценности научного познания:**

овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих личностных результатов:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных

изменяющихся внешних условиях;

- овладение 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 результат**

характеризуют уровень сформированное качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной

деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

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

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и

физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### 10 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	10	5-9	4			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				16	7-15	6
Бег 30 м с высокого старта, с	4,7	5,1-4,8	5,2	5,2	5,3-6,0	6,1
Прыжок в длину с места, см	220	181-210	180	191	161-190	160
Бег 6, мин. м.	1500	1250-1350	1100	1300	1050-1200	900
Челночный бег 3x10м	7,6	8,1-7,7	8,2	8,6	9,6-8,7	9,7
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	13	6-12	5	15	14-8	7

### 11 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	6-10	45			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				16	7-15	6
Бег 30 м с высокого старта, с	4,6	5,0-4,7	5,1	5,2	5,3-6,0	6,1
Прыжок в длину с места, см	221	191-220	190	191	161-190	160
Бег 6, мин. м.	1500	1250-1350	1100	1300	1050-1200	900
Челночный бег 3x10м	7,4	8,0-7,5	8,1	8,6	9,5-8,7	9,6
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	13	6-12	5	15	14-8	7

## Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура»

### 10-11 класс

#### **Знания о физической культуре.**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и установки ошибок в технике выполнения. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно -ориентированная физическая деятельность**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

**Организуящие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения комбинации.** Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** ноги врозь через коня в длину (юноши), прыжок углом (

девушки).

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке лазанье по двум канатам без помощи ног.

### **Лёгкая атлетика**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий, низкий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание;

**Броски:** набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка:** Бег на длинные дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе.

### **Спортивные игры**

**На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале спортивных игр.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча в движение; штрафные броски мяча; передача мяча, броски мяча, выбивания и вырывания мяча. групповые действия, тактические действия, Игра по правилам.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; блок; индивидуальные действия; нападающий удар. Игра по правилам.

**Гандбол:** правило игры; стойки передвижения; ведения мяча; броски мяча; командные действия; игра по правилам.

**Элементы единоборства** стойки, передвижение стойке, захваты руки и туловища, освобождение от захвата, борьба за предмет, упражнения по приемами самообороны. Приемы борьбы лежа стоя. Учебные схватки.



### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение учебного предмета.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах полного общего образования в объеме в объеме 68 ч (2 урока в неделю) для 10-11 классов.

**Таблица примерного тематического распределения часов.**

Виды программного материала	Количество часов (уроков)		
	Рабочая программа по классам		
	класс		
<b>Базовая часть</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1. Знания о физической культуре: Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</b>	4	4	<b>8</b>
<b>2. Способы физкультурной деятельности</b>	64	64	
<b>2.1 Физическое совершенствование</b>	<b>В процессе проведения уроков</b>		<b>128</b>
<b>2.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>2.3. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</b>			
3.1 Спортивные игры	16	16	32
3.2 Гимнастика с основами акробатики	12	12	24
3.3 Легкая атлетика: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	26	26	52
3.4 Элементы единоборства	6	6	12
<b>Вариативная часть</b>			
<b>Национальные, региональные и этнокультурные особенности (ВФС «ГТО»)</b>	2	2	4
<b>прикладно - ориентированная физическая деятельность. (гандбол)</b>	2	2	4
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>136</b>

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В таблице представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

1 - Гражданское воспитание

2 - Патриотическое воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание

4 - Эстетическое воспитание

5 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 - Экологическое воспитание

6 - Трудовое воспитания

7 - Экологическое воспитание

8 - Ценности научного познания

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Содержание курса	Темы	Кол-во часов		Основные направления <b>Основные виды деятельности</b>	воспитательной деятельности
		10к.	11к.		
<b>1.Знания о физической культуре:</b>		4	4		
1.1. История и современное развитие физической культуры		На 1 уроке разделов по видам			
Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Роль Пьера де Кубертена в становлении развитии олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Развитие Спорта в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника по равнинной местности. Организация привала. Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода	2		Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	<b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>1,2,3</b> <b>6,2,8</b> <b>6,2,</b>
<b>2. Способы физкультурной деятельности</b>					

<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Понятие о технике Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Понятие о технике Элементов борьбы, самбо. Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо  Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>			<p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>	<p>2,6,8 2,6,8 2,6,8 2.6.7.8 2.6.7.8 1.2.6.8</p>
<p><b>2.1 Физическое совершенствование</b></p>					
<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, Физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая</p>	<p>Человек-части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста</p>	<p><b>5,6,8</b> <b>5,6,8</b> <b>5,6,8</b> <b>3,5,6,8</b></p>

помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом				
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и оставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.			Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участии в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	<b>5.6.7</b>  <b>5.6.7</b>  <b>3.5.6.7</b>  <b>3.5.6.7</b>  <b>3.5.6.7</b>
<b>2.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		В процессе урока			
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики,	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО».			Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и	<b>2.3.5.6</b>  <b>2.3.5.6</b>  <b>2.3.5.6</b>  <b>2.3.5.6</b>

				контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. «ВФСК» ГТО» соответствующей возрастной категории.	<b>2,3,5,6</b>
<b>2.3 Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</b>		В процессе урока			
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. физической культуры(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания.	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом. Комплексы общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».			Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций наведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и	<b>2,3,5,6</b>  <b>2,3,5,6</b>  <b>2,3,5,6</b>
<b>Прикладно-ориентированная физкультур на деятельность</b>		2	2		
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки,	Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине,			Применять в практической Деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-	<b>4,5,6,7</b>

<p>выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие прикладные упражнения.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	<p>- подтягивание различными хватами и способами,</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,</p> <p>- перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.).</p> <p>Многоскоки:</p> <p>-с места и разбега (на результат),</p> <p>- на одной и двух ногах,</p> <p>-с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед и назад.</p> <p>Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).</p> <p>Эстафеты и игры с использованием спортивных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Прыжки через вращающуюся скакалку.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>.</p>			<p>силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и</p> <p>знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.</p> <p>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	<p><b>4,5,6,7</b></p> <p><b>4,5,6,7</b></p> <p><b>4,5,6,7</b></p> <p><b>4,5,6,7</b></p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>					

<b>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурного)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b>					
<b>Гимнастика с основами акробатики - 24 часов</b>		12	12		
Организирующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.	В процессе уроков		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы	
				3,4,6,8	
				3,4,6,8	
				3,4,6,8	
Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	Акробатические упражнения. - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев - перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги -перекатом вперёд упор присев -кувырок в сторону в упор присев и ос.:- из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев - перекаат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекаат назад с опорой руками за головой - перекатом вперёд в упор присев и Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот в сторону, прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; меняющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения	2	2	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для	
		2	2		4,6
		2	2		4,6
		2	2		
		2	2		
		2	2		
		2	2		





<b>ВФСК «ГТО»</b>	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально-беговые упражнения и задания.	1	1	безопасности. Знать и владеть техникой Демонстрировать технику бега с выполнением	<b>5,6</b>
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	1		
	Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). <b>Бег на результат 100м.</b>	1	1		
<b>Прыжковые упражнения</b>		4	4		
<b>ВФК «ГТО»</b>	Прыжки в длину  Прыжок в длину способом согнув ноги: с места; с короткого разбега; с 11 -13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. <b>Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.</b>	2	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,	<b>5,6</b>
		2	2		<b>5,6</b>
<b>Упражнения в метании предмета.</b>		5	5		
<b>ВФК «ГТО»</b>	Метание предмета с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность. Метание предмета на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность. <b>Метание гранаты( 700г., 500г) с разбега на результат.</b>	2	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	<b>5,6</b>
		2	2		<b>5,6</b>
		1	1		

<b>Кроссовая подготовка</b>		11	11		
<b>Основы знаний</b>	Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	В процессе урока		Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК«ГТО».	<b>4,5,6,8</b>
<b>Кросс по пересеченной местности.</b>	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.	<b>5,6</b>
<b>Полосы препятствий</b>	Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.	1	1	Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче	<b>5,6</b>
<b>Подвижные игры на выносливость и скорость</b>	Смешанное передвижение.			норм комплекса ВФСК	<b>5,6</b>
	Кросс по слабопересечённой местности.	1	1	«ГТО» в соответствующей возрастной	<b>5,6</b>
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	1		
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	1	1		
	Бег в чередовании с ходьбой 1500м.				
<b>ВФК «ГТО»</b>	<b>Бег 1000м на результат.</b>	1	1		<b>5,6</b>
	<b>Бег 2000м на результат.</b>	1	1		
<b>3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. - 36 часов</b>		<b>20</b>	<b>20</b>		
<b>Основы знаний по игровым видам спорта</b>	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры			Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	<b>3,4,5,6,8</b>
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол</b>		6	6		

<b>Баскетбол.</b>	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	<b>5,6</b>
	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,	1	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств .	<b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b> <b>5,6</b>
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в волейболе</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		
Основные знания	ТБ на занятиях по волейболу.				

	История волейбола. Основные правила и приёмы игры в волейболе.				
	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3) Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка	2	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать,	5,6
		2	2		5,6
		2	2		5,6
		2	2		5,6

<b>Технико-тактические действия и приемы в гандбола</b>		4	4		
Основные знания	ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.			Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	<b>3,5,6,8</b>
	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед.	1	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<b>4,5,6,7</b>
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	1		<b>4,5,6,7</b>
	Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	1	1		<b>4,5,6,7</b>
	Остановка различными способами.	1	1		<b>4,5,6,7</b>
	Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение Быстрым прорывом (3:2).Мини-гандбол	1	1		<b>4,5,6,7</b>
<b>Технико-тактические действия и приемы игры футбол</b>		4	4		
основы знаний	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	1	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	<b>5,6,8</b>
	Перемещения в стойке из различных положений.	1	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<b>5,6</b>
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка,	1	1		<b>5,6</b>

	удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1	1  1	1  1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5,6  5,6  5,6
<b>3.3.4.Элементы единоборства – 12 часа.</b>		6	6		
Специально-подготовительные упражнения элементы единоборства. Приёмы самостраховки <b>Игры-задания. ВФК»ГТО»</b>	стойки, передвижение стойке, захваты руки и туловища, освобождение от захвата, борьба за предмет, упражнения по овладиванию приемами самостраховки. Приемы борьбы лежа стоя	1  2  1 2	1  2  1 2	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5,6,8    5,6   5,6,8

СОГЛАСОВАНО

СОГЛОСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей № 1  
физической культуры, ОБЖ СОШ № 89  
от 26 августа 2021 г.

\_\_\_\_\_ Уманец С.Ю.

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Меджитова Ю.М.  
от 27 августа 2021 года



