

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Джонка»

Рассмотрена

на заседании ШМО учителей гуманитарного цикла

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

Согласована

заместителем директора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О

От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждена

Приказом директора

МБОУ СОШ п.Джонка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П.Ляшенко

Приказ № \_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**Рабочая программа по предмету « Физическая культура»**

**для обучающихся 10 -11 класса**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель:

Сорокин Виталий Викторович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2022 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 общеобразовательныхклассовмуниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа «п.Джонка» Нанайского муниципального района Хабаровского края.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре , программы "физическая культура". Рабочая программа 5-9 классов. Обеспечена учебно-методическим комплектом c программой разработанной на основе авторской программы: Т.В.Петровой, Ю.А. Копылова и др.(Физическая культура. Программа. 5-9 классы).

Положением МБОУ СОШ «п. Джонка» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (программ дополнительного образования)».

**Цели:**

Общая цель обучения предмету Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* Формирование знаний о физкультурной деятельности;
* Формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
* Формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
* Воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Основные **задачи** обученияфизической культуре в основной школе в рамках данного курса направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

* овладение школой движения;
* развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
* содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Данная программа составлена с учетом преемственности с программой школы, базовым уровнем подготовки учащихся.

**Место предмета в учебном плане.**

Учебный планосновного уровня образования МБОУ СОШ «Поселок Джонка» ориентирован на 34 учебные недели.

На изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю: 102 часа в год в 5 классе, 102 часа в год в 6 классе, 102 часа в год в 7 классе, 102 часа в год в 8 классе, 102 часа в год в 9 классе. Всего на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 510 учебных часов.

***График выполнения практической части по физической культуре в 5-9 классах***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебная четверть** | **Тема** | **Часов по теме** | **Контрольные работы** | |
| **Дата** | **Тема** |
| I | Легкая атлетика |  |  | Прыжок в длину с места |
| *Всего в 1 четверти* | **26** |  | **1** |
| II | Гимнастика |  |  | Акробатическая связка. |
|  | Опорный прыжок через козла. |
| *Всего во 2 четверти* | **21** |  | **2** |
| III | Спортивные игры |  |  | Передача мяча двумя руками снизу. |
|  | Штрафной бросок. |
| *Всего в 3 четверти* | **31** |  | **2** |
| IV | Лыжная подготовка |  |  | Прохождение дистанции 1 км. |
| Легкая атлетика |  |  | Челночный бег 3х10 м. |
| *Всего в 4 четверти* | **24** |  | **2** |
|  | *Всего за год* | **102** |  | **7** |

**Содержание программы.**

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

**Организация здорового образа жизни.**

Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правильный режим питания школьника. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития дыхательных качеств. Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скакалке.

**Кроссовая подготовка**.

Передвижение по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции 1500 м на результат.

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

**Лыжные гонки** (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

**Спортивные игры:** футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* Выпускник научиться демонстрировать

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 метров с высокого старта, сек.  Прыжки через скакалку в max темпе, сек. | 10.5  33 | 10.8  37 |
| Сила | Подтягивание из виса  девочки из виса “лежа”, кол-во раз.  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз | 4  -  160  25 | -  10  145  20 |
| Выносливость | Бег на 1000м., мин.  Передвижение на лыжах 1 км, мин. | 5.05  7.00 | 5.50  7.30 |
| Координация движений | Челночный бег 4х9м., сек. | 11.0 | 11.5 |

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

**Личностные результаты**:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Система оценки достижения планируемых результатов**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования система оценки ориентирована на выявление и оценку образовательных достижений учащихся с целью итоговой оценки подготовки выпускников на ступени основного общего образования.

* Особенностями системы оценки являются:
* комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
* использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
* оценка успешности освоения содержания отдельных учебных предметов на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
* оценка динамики образовательных достижений учащихся;
* сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
* использование персонифицированных процедур итоговой оценки и аттестации учащихся и неперсонифицированных процедур оценки состояния и тенденций развития системы образования;
* уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментария и представлению их;
* использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
* использование наряду со стандартизированными письменными или устными работами таких форм и методов оценки, как проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ, самооценка, наблюдения и др.;
* использование контекстной информации об условиях и особенностях реализации образовательных программ при интерпретации результатов педагогических измерений.

При оценке результатов деятельности её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения основной образовательной программы, составляющие содержание блоков «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться» для каждой учебной программы.

Основным объектом, содержательной и критериальной базой итоговой оценки подготовки выпускников на ступени основного общего образования выступают планируемые результаты, составляющие содержание блока «Выпускник научится» для каждой учебной программы.

В соответствии с Требованиями Стандарта предоставление и использование персонифицированной информации возможно только в рамках процедур итоговой оценки выпускников с чётко регламентированным инструментарием. Во всех иных процедурах допустимо предоставление и использование исключительно неперсонифицированной (анонимной) информации о достигаемых школьниками образовательных результатах.

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи:

1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов;

2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашнизаданий по физической культуре;

3) формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двигательный режим;

4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

***Предварительный учет*** предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамнезу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, продолжительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости.

***Текущий учет*** осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического воспитания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснование оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх).

Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку — 2.

**Отметка 5 («отлично»):** упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, В играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и Умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

**Отметка 4 («хорошо»):** упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

**Отметка 3 («удовлетворительно»):** упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

**Отметка 2 («неудовлетворительно»):** упражнение выполнено Неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

Учителю следует всегда помнить, что оценка ученика должна объективно отражать его успеваемость по предмету и не превращаться в средство наказания, например, за опоздание на урок. отсутствие спортивной формы, плохое поведение.

Имеет место опенка школьников по физической культуре на основе других показателей подготовленности учащихся. Так, рекомендуем оценивать':

1. Знания (ответы, доклады, сообщения, составление кроссвордов, викторин, комплексов упражнений и др.).

2. Умения и навыки (технические и тактические действия).

3. Уровень физической подготовленности (лучше не по нормативам, а по индивидуальным темпам прироста результатов с учетом сенситивных периодов развития, а не паспортного возраста). При учете индивидуального прироста важно объективно получить исходные данные.

4. Инструкторские навыки.

5. Судейство.

6. Домашние задания.

7. Выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).

8. Страховка.

9. Участие в соревнованиях.

Такой подход к оценке школьника возможен исходя из Закона РФ «Об образовании»

2. Учителю предоставлено право на свободу выбора методов оценки знаний учащихся, воспитанников (ст. 55, п. 4).

Возможен также поэтапный контроль после нескольких уроков, завершающих тему программы.

**Итоговый учет** характеризуется подведением итогов работы по физическому воспитанию за относительно длительный отрезок времени, например, за четверть, полугодие, учебный год-В результате итогового учета школьникам выводится годовая оценка успеваемости, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности, телесного развития (по данным антропометрии).

По итогам учебного года во всех общеобразовательных учреждениях, а также в образовательных учреждениях начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования каждому обучающемуся выставляется ОЦЕНКА его физической подготовленности, в выпускных классах (курсах) проводятся контрольные проверки».

Только правильно организованный, систематический, всесторонний, целенаправленный и своевременный учет поможет объективно выявить результаты проведенной работы, внести изменения в процесс физического воспитания, наметит действенные пути дальнейшего повышения учебной, физкультурной и спортивной работы в школе.

**Учебно-методические средства обучения**

**Рабочая программа ориентирована на использование следующих учебных пособий и материалов:**

*Пособие для учащихся:*

Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов Физическая культура. 5-9классы. Учебник для учащихся общеобразовательных школ.- М.: Вентана-Граф, 2012.

*Пособия для учителя:*

Виненко В.И. календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе.- Волгоград: Учитель,2012;

Киселёв П.А справочник учителя физической культуры – Волгоград: учитель, 2011;

Кузнецов А.А., Рыжаков М.В. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 -9 классы.- М.: Просвещение, 2012.

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций– М.: Просвещение, 2013;

Мороз В.В. Отечественный спорт и олимпийское движение. – М.: Ювента, 2010;

**Материально-технические средства для реализации программы**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений: **Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | | **Примечание** |
| Основная школа | |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| 1 | Щит баскетбольный игровой | | Д |  |
| 2 | Щит баскетбольный тренировочный | | Г |  |
| 3 | Стенка гимнастическая | | Г |  |
| 5 | Скамейки гимнастические | | Г |  |
| 6 | Стойки волейбольные | | Д |  |
| 7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | | Д |  |
| 8 | Бревно гимнастическое напольное | | Д |  |
| 9 | Перекладина гимнастическая пристенная | | Д |  |
| 10 | Канат для лазания | | Д |  |
| 11 | Обручи гимнастические | | Г |  |
| 12 | Комплект матов гимнастических | | Г |  |
| 13 | Перекладина навесная универсальная | | Д |  |
| 14 | Набор для подвижных игр | | К |  |
| 15 | Аптечка медицинская | | Д |  |
| 16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | | Г |  |
| 17 | Стол для настольного тенниса | | Д |  |
| 18 | Комплект для настольного тенниса | | Г |  |
| 19 | Мячи футбольные | | Г |  |
| 20 | Мячи баскетбольные | | Г |  |
| 21 | Мячи волейбольные | | Г |  |
| 22 | Сетка волейбольная | | Д |  |
| 23 | Оборудование полосы препятствий | | Д |  |
|  | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 2 | Кабинет учителя |  | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |  |
| 2 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |  |
| 3 | Лыжная трасса | Д | |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа посёлка Джонка»

Рассмотрена

на методическом совете и рекомендована к утверждению

Протокол № \_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

Утверждена

приказом директора

МБОУ СОШ п.Джонка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Дурягина

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

Рассмотрена

на заседании методического объединения учителей гуманитарного цикла

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

**Рабочая программа по предмету « Физическая культура»**

**для обучающихся 10 - 11класса**

**на 2018 – 2019учебный год**

Составитель:

Сорокин Виталий Викторович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2018 год

Пояснительная записка

 Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10-11 общеобразовательныхклассовмуниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа «п.Джонка» Нанайского муниципального района Хабаровского края.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре , авторской программы «Физическая культура, 5-11 классы» А.П.Матвеева

Положением МБОУ СОШ «п. Джонка» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (программ дополнительного образования)».

Изучение физической культуры в 10-11 классе (базовый уровень) на ступени среднего (полного) образования направлено на достижение следующих **целей**:

формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и корригирующей направленностью:

* развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, специальной выносливости), воспитание гибкости, совершенствование сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата; поддержание достигнутого уровня развития скоростных способностей и общей выносливости;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной  и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки) и прикладной физической подготовки на базе легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, волейбола, баскетбола, футбола (юноши);
* освоение системой  знаний об использовании занятий физической культурой для ведения здорового образа жизни, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;
* формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**задачи** обученияфизической культуре в основной школе в рамках данного курса направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

* овладение школой движения;
* развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
* содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Данная программа составлена с учетом преемственности с программой школы, базовым уровнем подготовки учащихся.

**Место предмета в учебном плане.**

Учебный планосновного уровня образования МБОУ СОШ «Поселок Джонка» ориентирован на 34 учебные недели.

На изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю: 102 часа в год в10 классе, 102 часа в год в 11 классе. Всего на изучение физической культуры в 10-11классах отводится 204 учебных часов.

Программа состоит из  3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Таким образом, каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

1.Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает в себя знания о взаимосвязи физической культуры и здорового образа жизни, об оздоровительных системах физического воспитания, о сущности спортивной и прикладно -ориентированной физической подготовки в объеме 6-ти часов в год.

2.Раздел «Способы физкультурной деятельности» представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в объеме 4-х часов. Основным содержанием учебных тем раздела является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

3.Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя такие темы как «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой», «Упражнения в системе занятий спортивной и прикладно-ориентированной подготовкой». Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания (92 часов) и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно - ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Формы организации и примерное планирование образовательного процесса. В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

* по основам знаний;
* по технике владения двигательными действиями;
* по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
* по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

* опрос в устной и письменной форме,
* программированный,
* демонстрации,
* наблюдения,
* упражнения,
* комбинированный,
* практического выполнения.
* Тестирования

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (проводится в конце года в форме защиты учебных проектов).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

**Учёт результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по физической культуре.**

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, утверждёнными приказами Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010г. №1897 и от 17 мая 2012г. №413 (далее ФГОС) предметные результаты учебного предмета "Физическая культура" должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее комплекс ГТО)). аналогичные требования содержит федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 ( далее - ГОС 2004г.).

Невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету "Физическая культура", так как законодательством в сфере образования это не установлено.

Согласно статье 28 Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон) осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, установления их форм, периодичности и порядка проведения, индивидуальный учёт результатов освоения обучающимися образовательных программ относится к компетенции образовательной организации и осуществляется в соответствии с её уставом и другими локальными нормативными актами.

Основные функции текущего контроля - обучающая и стимулирующая.

В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета "Физическая культура" отслеживается динамика изменения уровня физической подготовки учащихся.  
Решение об индивидуальном учёте результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура" принято МБОУ СОШ самостоятельно и закреплено локальным актом.

Вопросы состояния здоровья обучающихся как при подготовке и проведении промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", так и интеграции в неё элементов Комплекса ГТО рассматриваются как ключевые.

Для обучающихся, которые выполняют нормативы испытаний (тесты) ГТО ведётся достоверный и обязательный учёт их состояния здоровья, групп здоровья, к которым они относятся в соответствии с заключением медицинской организации.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся МБОУ СОШ , имеющих проблемы со здоровьем, осуществляется дифференцированный подход к учёту достижений учащихся на уроке физической культуры.

Комплекс ГТО нацелен также на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание.

Таким образом, выполнение нормативов испытаний(т6естов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке отлично.

##### Бег на 100 м (сек.)

###### Мальчики

Золото — 13,8 секунд

Серебро — 14,3 секунд

Бронза — 14,6 секунд

###### Девочки

Золото — 16,3 секунд

Серебро — 17,6 секунд

Бронза — 18,0 секунд

##### Бег на 2 км (мин.)

###### Мальчики

Золото — 7.50 минут

Серебро — 8.50 минут

Бронза — 9.20 минут

###### Девочки

Золото — 9.50 минут

Серебро — 11.20 минут

Бронза — 11.50 минут

Альтернатива

##### Бег на 3 км (мин.)

###### Мальчики

Золото — 13.10 минут

Серебро — 14.40 минут

Бронза — 15.10 минут

###### Девочки

—

—

—

##### Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

###### Мальчики

Золото — 13 раз

Серебро — 10 раз

Бронза — 8 раз

###### Девочки

—

—

—

Альтернатива

##### Рывок гири (кол-во раз)

###### Мальчики

Золото — 35 раз

Серебро — 25 раз

Бронза — 15 раз

###### Девочки

—

—

—

Альтернатива

##### Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

###### Мальчики

—

—

—

###### Девочки

Золото — 19 раз

Серебро — 13 раз

Бронза — 11 раз

Альтернатива

##### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

###### Мальчики

—

—

—

###### Девочки

Золото — 16 раз

Серебро — 10 раз

Бронза — 9 раз

##### Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)

###### Мальчики

Золото — 13 сантиметров

Серебро — 8 сантиметров

Бронза — 6 сантиметров

###### Девочки

Золото — 16 сантиметров

Серебро — 9 сантиметров

Бронза — 7 сантиметров

Смотреть видео

#### Испытания по выбору

##### Прыжок в длину с разбега (см)

###### Мальчики

Золото — 440 сантиметров

Серебро — 380 сантиметров

Бронза — 360 сантиметров

###### Девочки

Золото — 360 сантиметров

Серебро — 320 сантиметров

Бронза — 310 сантиметров

Альтернатива

##### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

###### Мальчики

Золото — 230 сантиметров

Серебро — 210 сантиметров

Бронза — 200 сантиметров

###### Девочки

Золото — 185 сантиметров

Серебро — 170 сантиметров

Бронза — 160 сантиметров

##### Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)

###### Мальчики

Золото — 50 раз

Серебро — 40 раз

Бронза — 30 раз

###### Девочки

Золото — 40 раз

Серебро — 30 раз

Бронза — 20 раз

##### Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)

###### Мальчики

Золото — 38 метров

Серебро — 32 метра

Бронза — 27 метров

###### Девочки

—

—

—

Альтернатива

##### Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)

###### Мальчики

—

—

—

###### Девочки

Золото — 21 метр

Серебро — 17 метров

Бронза — 13 метров

##### Бег на лыжах на 3 км (мин.)

###### Мальчики

—

—

—

###### Девочки

Золото — 17.30 минут

Серебро — 18.45 минут

Бронза — 19.15 минут

Альтернатива

##### Бег на лыжах на 5 км (мин.)

###### Мальчики

Золото — 23.40 минуты

Серебро — 25.00 минут

Бронза — 25.40 минут

###### Девочки

—

—

—

Альтернатива

##### Кросс на 3 км по пересеченной местности\*

###### Мальчики

—

—

—

###### Девочки

Золото — Без учета времени

Серебро — Без учета времени

Бронза — Без учета времени

\* Для бесснежных районов страны

Альтернатива

##### Кросс на 5 км по пересеченной местности\*

###### Мальчики

Золото — Без учета времени

Серебро — Без учета времени

Бронза — Без учета времени

###### Девочки

—

—

—

\* Для бесснежных районов страны

##### Плавание на 50 м (мин.)

###### Мальчики

Золото — 0.41 минут

Серебро — Без учета времени

Бронза — Без учета времени

###### Девочки

Золото — 1.10 минута

Серебро — Без учета времени

Бронза — Без учета времени

##### Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)

###### Мальчики

Золото — 25 очков

Серебро — 20 очков

Бронза — 15 очков

###### Девочки

Золото — 25 очков

Серебро — 20 очков

Бронза — 15 очков

Альтернатива

##### Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)

###### Мальчики

Золото — 30 очков

Серебро — 25 очков

Бронза — 18 очков

###### Девочки

Золото — 30 очков

Серебро — 25 очков

Бронза — 18 очков

##### Туристический поход с проверкой туристических навыков

###### Мальчики

Золото — Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км

Серебро — Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км

Бронза — Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км

###### Девочки

Золото — Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км

Серебро — Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км

Бронза — Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км

##### Кол-во видов испытаний видов в возрастной группе

###### Мальчики

Золото — 11 видов испытаний

Серебро — 11 видов испытаний

Бронза — 11 видов испытаний

###### Девочки

Золото — 11 видов испытаний

Серебро — 11 видов испытаний

Бронза — 11 видов испытаний

##### Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*

###### Мальчики

Золото — 8 испытаний

Серебро — 7 испытаний

Бронза — 6 испытаний

###### Девочки

Золото — 8 испытаний

Серебро — 7 испытаний

Бронза — 6 испытаний

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

знать/понимать

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний;
* формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
* требования безопасности на занятиях физической культурой;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Примерный перечень контрольных вопросов для учащихся:

1. Назовите современные оздоровительные системы физического воспитания. В чем их особенность?
2. Зачем человеку необходимо осуществлять профилактику профессиональных заболеваний.
3. Соотнесите профилактическое действие оздоровительной системы на какое-либо профессиональное заболевание (привести пример).
4. Перечислите формы занятий физической культурой.
5. Назовите способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

*Отметка «5*» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

*Отметка «4»*ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Отметка «3»*учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

уметь

* планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
* выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
* преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы страховки и самостраховки;
* выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
* выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
* выполнять простейшие приемы самомассажа;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

Примерный перечень практических заданий для учащихся:

1. Составить план-конспект занятия по атлетической гимнастике.
2. Выполнить комплекс атлетической гимнастики.
3. Преодолеть гимнастическую полосу препятствий.
4. Назвать функции судьи на линии в волейболе.
5. Продемонстрировать жесты судьи в баскетболе.
6. Провести вводно-подготовительную часть урока по физической культуре.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

*Отметка «5»*- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

*Отметка «4»* - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Отметка «3»*- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

*Отметка «5» -*учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической  гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

*Отметка «4»*- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Отметка «3»*- учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.

Примерный перечень тем проектов для учащихся:

1. Оздоровительные системы физического воспитания.
2. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.
3. Подготовка к соревновательной деятельности: совершенствование техники упражнений, технической и тактической подготовки

Методика оценивания  уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать  во внимание

* исходный уровень достижений учащихся,
* особенности развития двигательных способностей,
* динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м с низкого старта, с  Прыжки через скакалку, мин. с | 14,2 с  1.30 | 17,2 с  1.00 |
| Силовые | Подтягивание из виса, кол-во раз  Подтягивание в висе лежа, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  --  200  50 | --  16  175  30 |
| К вынос­ливости | Бег на 2000 м, мин. с  Бег на 1000 м, мин. с | 9.30  -- | --  4.30 |

**Содержание программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебные разделы и темы** | **Количество**  **часов** |
| **I.** | Знания о физической культуре: | **6** |
| ***1.*** | ***Физическая культура и здоровый образ жизни*** | ***2*** |
| А. | Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека | 1 |
| Б. | Роль и значение физической культуры в формировании индивидуального стиля жизни и положительного психо-социального статуса (личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения, отказа от вредных привычек) | 0,5 |
| В. | Влияние регулярных занятий физическими упражнениями  родителей на состояние здоровья их будущих детей | 0,5 |
| ***2.*** | ***Оздоровительные системы физического воспитания*** | ***2*** |
| А. | Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов) | 0,5 |
| Б. | Цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления) реабилитационных занятий | 0,5 |
| В. | Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья (на примере пробы Руфье) | 1 |
| ***3.*** | ***Прикладно ориентированная физическая подготовка*** | ***2*** |
| А. | Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности | 0,4 |
| Б. | Цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой | 0,3 |
| В. | Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего. | 0,3 |
| Г. | Тестирование специальных физических качеств | 1 |
| **II.** | **Способы физкультурной деятельности:** | **4** |
| ***1.*** | ***Организация и проведение занятий физической культурой*** | ***2*** |
| А. | Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании) | 0, 25 |
| Б. | Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью | 0,25 |
| В. | Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта) | 0,25 |
| Г. | Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия | 0,25 |
| Д. | Совершенствование навыков и умений в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа | 0,4 |
| Е. | Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований | 0,4 |
| Ж. | Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего) | 0,2 |
| ***2.*** | ***Оценка эффективности занятий физической культурой*** | ***2*** |
| А. | Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье) | 1 |
| Б. | Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма | 1 |
| **3.** | **Физическое совершенствование:** | **92** |
| ***1.*** | ***Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой*** | ***10*** |
| А. | Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала) | 10 |
| ***2.*** | ***Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой*** | ***36*** |
| А. | Первый курс  (первая серия) | 3 |
| Б. | Первый курс (вторая серия) | 3 |
| В. | Второй курс | 3 |
| Г. | Третий курс (первая серия) | 3 |
| Д. | Третий курс (вторая серия) | 4 |
| Е. | Четвертый курс (первая серия) | 4 |
| Ж. | Четвертый курс (вторая серия) | 4 |
| З. | Пятый курс (первая серия) | 4 |
| И. | Пятый курс (вторая серия) | 4 |
| К. | Шестой курс | 4 |
| ***3.*** | ***Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки*** | ***10*** |
| А. | Строевые команды и приемы (юноши) | 1 |
| Б. | Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением | 1 |
| В. | Лазанье по гимнастическому канату (юноши) | 1 |
| Г. | Опорные прыжки через препятствие (юноши) | 1 |
| Д. | Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования | 4 |
| Е. | Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши) | 2 |
| ***4.*** | ***Упражнения в системе спортивной подготовки*** | ***36*** |
|  | Гимнастика  основами акробатики | 8 |
|  | Легкая атлетика | 9 |
|  | Спортивные  игры | 11 |
|  | Кроссовая подготовка | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование 10 класс.** | | | | | | |
| **№ урока** | **Наименова**  **ние раздела программы** | **Тема урока** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | Примечание | |
| **Легкая атлетика-15 часов** | **План** | **Факт** |  |
| **1-2.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения человека. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: технико-тактическая подготовка) |  |  |  |  |
| **3.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **4.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: физическая подготовка) | Составить и выполнить комплекс упражнений по развитию скоростных способностей |  |  |  |
| **5.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Роль и значение физической культуры в длительном сохранении творческой активности человека. |  |  |  |  |
| **6.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **7.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: технико-тактическая подготовка) |  |  |  |  |
| **8.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: физическая подготовка) | Составить и выполнить комплекс упражнений по развитию скоростно- силовых способностей |  |  |  |
| **9.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **10.** | Знания о физической | Влияние регулярных занятий физическими упражнениями  родителей, на состояние здоровья их будущих детей. | составить и выполнить |  |  |  |
| **11.** | культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: технико-тактическая подготовка) | комплекс упражнений по развитию силовых способностей мышц ног |  |  |  |
| **12.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **13.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: физическая подготовка) | составить и выполнить комплекс упражнений по развитию специальной выносливости |  |  |  |
| **14.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Роль и значение физической культуры в формировании индивидуального стиля жизни и положительного психо-социального статуса (личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения, отказа от вредных привычек). |  |  |  |  |
| **15** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **16** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: технико-тактическая подготовка) |  |  |  |  |
| **17.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: физическая подготовка) |  |  |  |  |
| **18.** | Физическое совершенствование | Самбо | Составить и выполнить комплекс упражнений по развитию специальной выносливости |  |  |  |
| **19.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Физическая культура и ЗОЖ (контроль знаний). | Составить комплекс упражнений для коррекции индивидуального уровня физической подготовленности |  |  |  |
| **20** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, легкая атлетика: контроль за технической, тактической и физической подготовленностью | Составить комплекс упражнений для коррекции индивидуального уровня физической подготовленности |  |  |  |
| **21.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **22.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, легкая атлетика: контроль за технической, тактической и физической подготовленностью | Проанализировать уровень личностных достижений по легкой атлетике и сформировать вывод |  |  |  |
| **Спортивные игры-22 часа** |
| **23.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов). | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **24.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **25.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: тактическая подготовка | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **26.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: техническая подготовка | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **27.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **28.** | Физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: техническая подготовка | Составить  и выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **29.** | Физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Составить  и выполнить комплекс специальных координационн ых упражнений |  |  |  |
| **30.** |  | Самбо |  |  |  |  |
| **31.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления) реабилитационных занятий. | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **32.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: техническая тактическая подготовка | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **33.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **34.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: тактическая подготовка | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **35.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Выполнить комплекс специальных координационн ых упражнений |  |  |  |
| **36.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **37.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: техническая подготовка | Выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **38.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья (на примере пробы Руфье). | Доп. литература, повторить методику проведения пробы Руфье |  |  |  |
| **39.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **40.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки , спортивные игры: техническая подготовка | Доп. литература, повторить методику проведения пробы Руфье |  |  |  |
| **41.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: тактическая подготовка | Доп. литература, повторить методику проведения пробы Руф |  |  |  |
| **42.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Самбо |  |  |  |  |
| **43.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: техническая подготовка | Подготовка к контролю знаний, выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **44.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Подготовка к контролю знаний, выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **45.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **46.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Подготовка к контролю знаний, выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **47.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Подготовка к контролю знаний, выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **48.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **49.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Подготовка к контролю знаний, выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **50.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Оздоровительные системы физического воспитания (контроль знаний). | проанализиров ать уровень личностных достижений по спортивным играм и сформировать вывод |  |  |  |
| **51.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **52.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: контроль за технико-тактической подготовленностью | проанализиров ать уровень личностных достижений по спортивным играм и сформировать вывод |  |  |  |
| **53.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: контроль за технической подготовленностью | проанализировать уровень личностных достижений по спортивным играм и сформировать вывод |  |  |  |
| **54.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **55.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: контроль за физической подготовленностью | проанализировать уровень личностных достижений по спортивным играм и сформировать вывод |  |  |  |
| **Гимнастика-12 часов** |
| **56.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Прикладно ориентированная физическая подготовка (строевые команды и приемы).  Упражнения адаптивной физической культурой и в системе спортивной подготовки (гимнастика: техническая подготовка) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **57.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **58.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Цель, задачи, содержание и формы организации реабилитационных занятий. Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки: строевые команды и приемы, спортивной подготовки (гимнастика: техническая и физическая подготовка) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **59.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (строевые команды и приемы), спортивной подготовки (гимнастика: физическаяподготовка) | Составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **60.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **61.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (строевые команды и приемы, ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну), спортивной подготовки (гимнастика: контроль за технической подготовленностью) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **62.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (строевые команды и приемы, ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами, лазанье по гимнастическому канату), спортивной подготовки (гимнастика) | Составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **63.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **64.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с расхождением, лазанье по гимнастическому канату, опорные прыжки через препятствия), спортивной подготовки (гимнастика) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **65.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (лазанье по гимнастическому канату, опорные прыжки через препятствия), спортивной подготовки (гимнастика) | Составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **66.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **67.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (опорные прыжки через препятствия), спортивной подготовки (гимнастика) | повторить правила оказания доврачебной помощи при сложных травмах |  |  |  |
| **68.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Оказание доврачебной помощи при сложных травмах, правила транспортировки пострадавшего. Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика) | Доп. литература |  |  |  |
| **69.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **70.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Прикладно ориентированная физическая подготовка (строевые команды и приемы).  Упражнения адаптивной физической культурой и в системе спортивной подготовки (гимнастика: техническая подготовка) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **71.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Цель, задачи, содержание и формы организации реабилитационных занятий. Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки: строевые команды и приемы, спортивной подготовки (гимнастика: техническая и физическая подготовка) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **72.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **73.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (строевые команды и приемы), спортивной подготовки (гимнастика: физическаяподготовка) | Составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **Атлетическая гимнастика и шейпинг-12 ч** |
| **74.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий атлетической гимнастикой. | составить план занятий атлетической гимнастикой с учетом индивидуальных особенностей |  |  |  |
| **75.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **76.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Совершенствование1-й серии первого курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. | составить план занятий атлетической гимнастикой с учетом индивидуальных  особенностей |  |  |  |
| **77.** | Физическое совершенствование | Самостоятельная работа по выполнению 1-й серии первого курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. | Совершенствовать технику упражнений,  выполнение которых вызвало затруднения |  |  |  |
| **78.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **79.** | Способы физкультурной деятельности | Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий атлетической гимнастикой.. Шейпинг. | составить план-конспект занятия атлетической гимнастикой |  |  |  |
| **80.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе занятий атлетической гимнастикой. | начертить физиологическую кривую занятия атлетической гимнастикой, используя метод пульсометрии |  |  |  |
| **81.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **82.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Совершенствование 2-й серии первого курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. | начертить физиологическую кривую занятия атлетической гимнастикой, используя метод пульсометрии |  |  |  |
| **83.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Оценка эффективности занятий физической культурой (контроль над освоением способов физкультурной деятельности). | повторить 2-й серию первого курса комплекса по атлетической гимнастике |  |  |  |
| **84.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **85.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Самостоятельная работа по выполнению 2-й серии первого курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. | повторить 2-й серию первого курса комплекса по атлетической гимнастик |  |  |  |
| **86.** | Физическое совершенствование | Совершенствование второго курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. |  |  |  |  |
| **87.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **88.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Самостоятельная работа по выполнению второго курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. |  |  |  |  |
| **89.** | Физическое совершенство вание | Совершенствование 1-й серии третьего  курса  комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. |  |  |  |  |
| **90.** | Физическое совершенство вание | Самбо |  |  |  |  |
| **91.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Самостоятельная работа по выполнению 1-й серии третьего  курса  комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. |  |  |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика-7часов** |  |  |  |  |
| 92. | Физическое совершенствование | Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи. Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| 93 | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| 94 | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| 95 | Физическое совершенство вание | Тестирование специальных физических качеств. Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| 96 | Физическое совершенство вание | Самбо |  |  |  |  |
| 97 | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| 98 | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования |  |  |  |  |
| 99 | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| 100 | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования |  |  |  |  |
| 101 | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования |  |  |  |  |
| 102 | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование 11 класс.** | | | | | | |
| **№ урока** | **Наименова**  **ние раздела программы** | **Тема урока** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | Примечание | |
| **Легкая атлетика-15 часов** | **План** | **Факт** |  |
| **1-2.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения человека. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: технико-тактическая подготовка) |  |  |  |  |
| **3.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **4.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: физическая подготовка) | Составить и выполнить комплекс упражнений по развитию скоростных способностей |  |  |  |
| **5.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Роль и значение физической культуры в длительном сохранении творческой активности человека. |  |  |  |  |
| **6.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **7.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: технико-тактическая подготовка) |  |  |  |  |
| **8.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: физическая подготовка) | Составить и выполнить комплекс упражнений по развитию скоростно- силовых способностей |  |  |  |
| **9.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **10.** | Знания о физической | Влияние регулярных занятий физическими упражнениями  родителей, на состояние здоровья их будущих детей. | составить и выполнить |  |  |  |
| **11.** | культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: технико-тактическая подготовка) | комплекс упражнений по развитию силовых способностей мышц ног |  |  |  |
| **12.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **13.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: физическая подготовка) | составить и выполнить комплекс упражнений по развитию специальной выносливости |  |  |  |
| **14.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Роль и значение физической культуры в формировании индивидуального стиля жизни и положительного психо-социального статуса (личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения, отказа от вредных привычек). |  |  |  |  |
| **15** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **16** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: технико-тактическая подготовка) |  |  |  |  |
| **17.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика: физическая подготовка) |  |  |  |  |
| **18.** | Физическое совершенствование | Самбо | Составить и выполнить комплекс упражнений по развитию специальной выносливости |  |  |  |
| **19.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Физическая культура и ЗОЖ (контроль знаний). | Составить комплекс упражнений для коррекции индивидуального уровня физической подготовленности |  |  |  |
| **20** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, легкая атлетика: контроль за технической, тактической и физической подготовленностью | Составить комплекс упражнений для коррекции индивидуального уровня физической подготовленности |  |  |  |
| **21.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **22.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, легкая атлетика: контроль за технической, тактической и физической подготовленностью | Проанализировать уровень личностных достижений по легкой атлетике и сформировать вывод |  |  |  |
| **Спортивные игры-22 часа** |
| **23.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов). | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **24.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **25.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: тактическая подготовка | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **26.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: техническая подготовка | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **27.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **28.** | Физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: техническая подготовка | Составить  и выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **29.** | Физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Составить  и выполнить комплекс специальных координационн ых упражнений |  |  |  |
| **30.** |  | Самбо |  |  |  |  |
| **31.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления) реабилитационных занятий. | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **32.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: техническая тактическая подготовка | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **33.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **34.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: тактическая подготовка | Подобрать и выполнить имитационные упражнения |  |  |  |
| **35.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Выполнить комплекс специальных координационн ых упражнений |  |  |  |
| **36.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **37.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: техническая подготовка | Выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **38.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья (на примере пробы Руфье). | Доп. литература, повторить методику проведения пробы Руфье |  |  |  |
| **39.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **40.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки , спортивные игры: техническая подготовка | Доп. литература, повторить методику проведения пробы Руфье |  |  |  |
| **41.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: тактическая подготовка | Доп. литература, повторить методику проведения пробы Руф |  |  |  |
| **42.** | Знания о физической культуре, физическое совершенство вание | Самбо |  |  |  |  |
| **43.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: техническая подготовка | Подготовка к контролю знаний, выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **44.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Подготовка к контролю знаний, выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **45.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **46.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Подготовка к контролю знаний, выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **47.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Подготовка к контролю знаний, выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **48.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **49.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: физическая подготовка | Подготовка к контролю знаний, выполнить комплекс специальных координационных упражнений |  |  |  |
| **50.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Оздоровительные системы физического воспитания (контроль знаний). | проанализиров ать уровень личностных достижений по спортивным играм и сформировать вывод |  |  |  |
| **51.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **52.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: контроль за технико-тактической подготовленностью | проанализиров ать уровень личностных достижений по спортивным играм и сформировать вывод |  |  |  |
| **53.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: контроль за технической подготовленностью | проанализировать уровень личностных достижений по спортивным играм и сформировать вывод |  |  |  |
| **54.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **55.** | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки, спортивные игры: контроль за физической подготовленностью | проанализировать уровень личностных достижений по спортивным играм и сформировать вывод |  |  |  |
| **Гимнастика-12 часов** |
| **56.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Прикладно ориентированная физическая подготовка (строевые команды и приемы).  Упражнения адаптивной физической культурой и в системе спортивной подготовки (гимнастика: техническая подготовка) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **57.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **58.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Цель, задачи, содержание и формы организации реабилитационных занятий. Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки: строевые команды и приемы, спортивной подготовки (гимнастика: техническая и физическая подготовка) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **59.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (строевые команды и приемы), спортивной подготовки (гимнастика: физическаяподготовка) | Составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **60.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **61.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (строевые команды и приемы, ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну), спортивной подготовки (гимнастика: контроль за технической подготовленностью) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **62.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (строевые команды и приемы, ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами, лазанье по гимнастическому канату), спортивной подготовки (гимнастика) | Составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **63.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **64.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с расхождением, лазанье по гимнастическому канату, опорные прыжки через препятствия), спортивной подготовки (гимнастика) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **65.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (лазанье по гимнастическому канату, опорные прыжки через препятствия), спортивной подготовки (гимнастика) | Составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **66.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **67.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (опорные прыжки через препятствия), спортивной подготовки (гимнастика) | повторить правила оказания доврачебной помощи при сложных травмах |  |  |  |
| **68.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Оказание доврачебной помощи при сложных травмах, правила транспортировки пострадавшего. Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика) | Доп. литература |  |  |  |
| **69.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **70.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Прикладно ориентированная физическая подготовка (строевые команды и приемы).  Упражнения адаптивной физической культурой и в системе спортивной подготовки (гимнастика: техническая подготовка) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **71.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Цель, задачи, содержание и формы организации реабилитационных занятий. Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки: строевые команды и приемы, спортивной подготовки (гимнастика: техническая и физическая подготовка) | составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **72.** | Знания о физической культуре, физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **73.** | Физическое совершенствование | Упражнения адаптивной физической культуры, прикладно ориентированной физической подготовки (строевые команды и приемы), спортивной подготовки (гимнастика: физическаяподготовка) | Составить и выполнить комплекс упражнений адаптивной физической культурой |  |  |  |
| **Атлетическая гимнастика и шейпинг-12 ч** |
| **74.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий атлетической гимнастикой. | составить план занятий атлетической гимнастикой с учетом индивидуальных особенностей |  |  |  |
| **75.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **76.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Совершенствование1-й серии первого курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. | составить план занятий атлетической гимнастикой с учетом индивидуальных  особенностей |  |  |  |
| **77.** | Физическое совершенствование | Самостоятельная работа по выполнению 1-й серии первого курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. | Совершенствовать технику упражнений,  выполнение которых вызвало затруднения |  |  |  |
| **78.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **79.** | Способы физкультурной деятельности | Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий атлетической гимнастикой.. Шейпинг. | составить план-конспект занятия атлетической гимнастикой |  |  |  |
| **80.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе занятий атлетической гимнастикой. | начертить физиологическую кривую занятия атлетической гимнастикой, используя метод пульсометрии |  |  |  |
| **81.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **82.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Совершенствование 2-й серии первого курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. | начертить физиологическую кривую занятия атлетической гимнастикой, используя метод пульсометрии |  |  |  |
| **83.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Оценка эффективности занятий физической культурой (контроль над освоением способов физкультурной деятельности). | повторить 2-й серию первого курса комплекса по атлетической гимнастике |  |  |  |
| **84.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **85.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Самостоятельная работа по выполнению 2-й серии первого курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. | повторить 2-й серию первого курса комплекса по атлетической гимнастик |  |  |  |
| **86.** | Физическое совершенствование | Совершенствование второго курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. |  |  |  |  |
| **87.** | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| **88.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Самостоятельная работа по выполнению второго курса комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. |  |  |  |  |
| **89.** | Физическое совершенство вание | Совершенствование 1-й серии третьего  курса  комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. |  |  |  |  |
| **90.** | Физическое совершенство вание | Самбо |  |  |  |  |
| **91.** | Способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование | Самостоятельная работа по выполнению 1-й серии третьего  курса  комплекса по атлетической гимнастике. Шейпинг. |  |  |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика-7часов** |  |  |  |  |
| 92. | Физическое совершенствование | Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи. Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| 93 | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| 94 | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| 95 | Физическое совершенство вание | Тестирование специальных физических качеств. Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| 96 | Физическое совершенство вание | Самбо |  |  |  |  |
| 97 | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка) |  |  |  |  |
| 98 | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования |  |  |  |  |
| 99 | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |
| 100 | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования |  |  |  |  |
| 101 | Физическое совершенствование | Упражнения в системе спортивной подготовки (кроссовая подготовка). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования |  |  |  |  |
| 102 | Физическое совершенствование | Самбо |  |  |  |  |