

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего образования Федерального государственного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание: гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

2. Патриотическое воспитание: российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);) готовность к служению Отечеству, его защите;

3. Духовно-нравственное воспитание: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

4. Эстетическое воспитание: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

6. Трудовое воспитание: осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

7. Экологическое воспитание: сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

8. Ценности научного познания: готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

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

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
5. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
6. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
7. Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
8. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
9. К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

10 класс

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

11 класс

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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.

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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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;
- 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.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главные задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование личностных и общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Предметные результаты отражают:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам	
				10	11
1	Базовая часть		116	58	58
	-знания о физической культуре		12	6	6
	-гимнастика с основами акробатики		24	12	12
	-легкая атлетика		26	13	13
	-кроссовая подготовка		14	7	7
	-спортивные игры		40	20	20
	-общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы		
2	Вариативная часть		20	10	10
	Казачьи игры		20	10	10
	ИТОГО:		136	68	68

Раздел 2. Содержание учебного предмета

10 класс

Знания о физической культуре (6 ч)

Технике безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Понятие о физической культуре личности. Конституция Российской Федерации.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений.

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Физическое совершенствование (62 ч)

Легкая атлетика (13ч)

Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Высокий и низкий старт до 40м. Эстафета.

Старты из различных исходных положений. Скоростной бег 60м.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Эстафетный бег.

Бег на результат 100м. Старты из различных исходных положений.

Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Старты из различных исходных положений

Техника прыжка в высоту. Челночный бег 3х10м

Встречная и круговая эстафета, техника передачи эстафетной палочки.

Метание мяча на дальность отскока от стены. Круговая тренировка.

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета. Бросок и ловля набивного мяча (2-3кг).

Кроссовая подготовка (7 ч)

Развитие выносливости. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6-8 мин

Эстафетный бег. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 15 мин.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. (девушки), 20-25 мин. (юноши).

Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». Бег на 2000 м (девушки), 3000м. (юноши).

Бег командами, в парах, кросс до 3км.

Спортивные игры (20 ч)

Баскетбол (10ч)

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам

Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по правилам

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра по правилам

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам

Игра по правилам. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Волейбол (10ч)

Терминология. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техникой передвижений, остановок.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенство - в технике приёма и передачи мяча

Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование техники нападающего удара. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.

Игра по правилам. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Гимнастика (12 ч)

Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево, перестроения. Прыжки со скакалкой. Упражнения для коррекции фигуры.

Совершенствование двигательных способностей. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Общеразвивающие упражнения в движении. Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки) Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см (девушки), 120 см (юноши).

Строевые упражнения. Силовая подготовка. Освоение и совершенствование висов и упоров. Комплексы дыхательной гимнастики. Развитие координационных способностей. Лазание по канату, гимнастической стенке. Преодоление гимнастической полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.

Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. (юноши), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки).

Акробатические упражнения: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Тест на гибкость. Упражнения для мышц спины
Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево, перестроения. Отжимание. Совершенствование висов и упоров.
Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Казачьи игры (10ч)

Подвижные игры «Сбей шапку». «Бой петухов», «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки». «Перебежки». Прыжки через длинную скакалку,

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения в парах

Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в процессе уроков)

11 класс

Знания о физической культуре (6 ч)

Технике безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Понятие о физической культуре личности. Конституция Российской Федерации.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений.

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Физическое совершенствование (62 ч)

Легкая атлетика (13ч)

Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Высокий и низкий старт до 40м. Эстафета.

Старты из различных исходных положений. Скоростной бег 60м.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Эстафетный бег.

Бег на результат 100м. Старты из различных исходных положений.

Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Старты из различных исходных положений Техника прыжка в высоту. Челночный бег 3x10м

Встречная и круговая эстафета, техника передачи эстафетной палочки.

Метание мяча на дальность отскока от стены. Круговая тренировка.

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета.Бросок и ловля набивного мяча (2-3кг).

Кроссовая подготовка (7 ч)

Развитие выносливости. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6-8 мин

Эстафетный бег. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 15 мин.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. (девушки), 20-25 мин. (юноши).

Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». Бег на 2000 м (девушки), 3000м. (юноши).

Бег командами, в парах, кросс до 3км.

Спортивные игры (20 ч)

Баскетбол (10ч)

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам

Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по правилам

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра по правилам

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам

Игра по правилам. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Волейбол (10ч)

Терминология. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техникой передвижений, остановок.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенство - в технике приёма и передачи мяча

Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование техники нападающего удара. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.

Игра по правилам. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Гимнастика (12 ч)

Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево, перестроения. Прыжки со скакалкой. Упражнения для коррекции фигуры.

Совершенствование двигательных способностей. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Общеразвивающие упражнения в движении. Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки) Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см (девушки), 120 см (юноши).

Строевые упражнения. Силовая подготовка. Освоение и совершенствование висов и упоров. Комплексы дыхательной гимнастики.

Развитие координационных способностей. Лазание по канату, гимнастической стенке. Преодоление гимнастической полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.

Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. (юноши), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки).

Акробатические упражнения: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Тест на гибкость. Упражнения для мышц спины

Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево, перестроения. Отжимание. Совершенствование висов и упоров.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Казачьи игры (10ч)

Подвижные игры «Сбей шапку». «Бой петухов», «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки». «Перебежки». Прыжки через длинную скакалку,

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения в парах

Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в процессе уроков)

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6ч)	<p>Технике безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Понятие о физической культуре личности.</p> <p>Конституция Российской Федерации.</p> <p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима.</p> <p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.</p> <p>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.</p> <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</p>	<p>Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p> <p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p>Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах.</p>	<p>5, 3, 7, 8, 6</p>

<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (62ч)</p> <p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч</p>	<p>Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Высокий и низкий старт до 40м. Эстафета. Старты из различных исходных положений. Скоростной бег 60м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Старты из различных исходных положений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Старты из различных исходных положений Техника прыжка в высоту. Челночный бег 3x10м Встречная и круговая эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Метание мяча на дальность отскока от стены. Круговая тренировка. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета. Бросок и ловля набивного мяча (2-3кг).</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.</p>	<p>5, 3, 8</p>
--	--	---	----------------

<p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА7ч</p>	<p>Развитие выносливости. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6-8 мин Эстафетный бег. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 15 мин. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. (девушки), 20-25 мин. (юноши). Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». Бег на 2000 м (девушки), 3000м. (юноши). Бег командами, в парах, кросс до 3км.</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами (на развитие выносливости). Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	<p>5, 1, 2</p>
<p>ГИМНАСТИКА 12ч</p>	<p>Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево, перестроения. Прыжки со скакалкой. Упражнения для коррекции фигуры. Совершенствование двигательных способностей. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки. Общеразвивающие упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения в движении. Опорный прыжок:ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки) Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки. Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 110 см (девушки), 120 см (юноши).Строевые упражнения. Силовая подготовка. Освоение и совершенствование висов и упоров. Комплексы дыхательной гимнастики. Развитие координационных способностей. Лазание по канату, гимнастической стенке. Преодоление гимнастической полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.</p>	<p>Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p>	<p>5, 4, 8</p>

	<p>Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. (юноши), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки). Акробатические упражнения: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Тест на гибкость. Упражнения для мышц спины. Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево, перестроения. Отжимание. Совершенствование висов и упоров. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p>	
<p>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 20ч <u>Волейбол (10ч)</u></p>	<p>Терминология. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передвижений, остановок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенство - владение техникой приёма и передачи мяча. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование техники нападающего удара. Игра по упрощённым правилам волейбола.</p>	<p>Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий,</p>	<p>5,3, 4</p>

	<p>Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</p> <p>Игра по правилам. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p><u>Баскетбол (10ч)</u></p>	<p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Совершенствование техники ловли и передач мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча</p>	<p>Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</p> <p>Владение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со</p>	<p>5,3,4</p>

	<p>и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по правилам</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра по правилам</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам</p> <p>Игра по правилам. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>	
<p><u>Казачьи игры</u> <u>(10ч)</u></p>	<p>Подвижные игры «Сбей шапку». «Бой петухов», «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки». «Перебежки». Прыжки через длинную скакалку,</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения в парах</p> <p>Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Подготовка к сдаче тестов комплекса «Готов к труду и обороне» в процессе уроков</p>	<p>Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5, 1, 2</p>

11 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6ч)	<p>Технике безопасности и правила поведения на уроках физической культуры, предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Понятие о физической культуре личности. Конституция Российской Федерации.</p> <p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима.</p> <p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.</p> <p>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.</p> <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</p>	<p>Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p> <p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p>Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах.</p>	5, 3, 7, 6, 8

<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (62ч)</p> <p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p> <p>13ч</p>	<p>Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Высокий и низкий старт до 40м. Эстафета.</p> <p>Старты из различных исходных положений. Скоростной бег 60м.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Эстафетный бег.</p> <p>Бег на результат 100м. Старты из различных исходных положений.</p> <p>Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</p> <p>Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Старты из различных исходных положений</p> <p>Техника прыжка в высоту. Челночный бег 3x10м</p> <p>Встречная и круговая эстафета, техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Метание мяча на дальность отскока от стены.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета. Бросок и ловля набивного мяча (2-3кг).</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	<p>5, 3, 8</p>
--	--	---	----------------

<p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 7ч</p>	<p>Развитие выносливости. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6-8 мин Эстафетный бег. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 15 мин. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. (девушки), 20-25 мин. (юноши). Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». Бег на 2000 м (девушки), 3000м. (юноши). Бег командами, в парах, кросс до 3км.</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами(на развитие выносливости)</p>	<p>5, 1, 2</p>
<p>ГИМНАСТИКА 12ч</p>	<p>Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево, перестроения. Прыжки со скакалкой. Упражнения для коррекции фигуры. Совершенствование двигательных способностей. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки. Общеразвивающие упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения в движении. Опорный прыжок:ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки) Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки. Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 110 см (девушки), 120 см (юноши). Строевые упражнения. Силовая подготовка. Освоение и совершенствование висов и упоров. Комплексы дыхательной гимнастики. Развитие координационных способностей. Лазание по канату, гимнастической стенке. Преодоление гимнастической полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.</p>	<p>Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p>	<p>5, 4, 8</p>

	<p>Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. (юноши), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки).</p> <p>Акробатические упражнения: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Тест на гибкость.</p> <p>Упражнения для мышц спины</p> <p>Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево, перестроения. Отжимание.</p> <p>Совершенствование висов и упоров.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p>	
<p>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 20ч <u>Волейбол (10ч)</u></p>	<p>Терминология. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техникой передвижений, остановок.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Совершенство - владения техникой приёма и передачи мяча</p> <p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара. Игра по упрощённым правилам волейбола.</p>	<p>Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности</p> <p>комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий,</p>	<p>5,3, 4</p>

	<p>Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.</p> <p>Игра по правилам. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p><u>Баскетбол (10ч)</u></p>	<p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники</p>	<p>Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</p> <p>Владение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	<p>5,3,4</p>

	<p>перемещения и владения мячом. Игра по правилам</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по правилам</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра по правилам</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам</p> <p>Игра по правилам. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>	
<p><u>Казачьи игры</u> <u>(10ч)</u></p>	<p>Подвижные игры «Сбей шапку». «Бой петухов», «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки». «Перебежки». Прыжки через длинную скакалку,</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения в парах</p> <p>Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Подготовка к сдаче тестов комплекса «Готов к труду и обороне» в процессе уроков</p>	<p>Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	5, 1, 2

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания МО
учителей эстетического цикла, _____ Е. Ю. Янко

ОБЖ и ФК МАОУ СОШ №8

от ___ августа 2021года

Руководитель МО

_____ Т.О. Тихонова

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УМР

_____ августа 2021 года

