

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

Специализированный учебно-научный центр (факультет) —

школа-интернат имени А.Н. Колмогорова

Кафедра гуманитарных дисциплин СУНЦ МГУ

Программа

Учебный предмет: физическая культура

Количество часов по учебному плану – 136 базовых/68 вариативных

Класс: 10-11

Председатель методического объединения преподавателей физической культуры и ОБЖ:

Базилева Татьяна Руслановна

Протокол № 10 от 8 июня 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка	2
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».....	2
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.....	3
Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс.....	4
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования	10
Личностные результаты	10
Метапредметные результаты.....	11
Предметные результаты 10-11 класс.....	12
Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.....	17
Тематическое планирование 10-11 класс	21
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение (ресурсы).....	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования 2022 г. и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. (Физическая культура в 10-11 классах. Примерные рабочие программы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. Лях В.И., ДПН. –М.: Просвещение, 2021г.)

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание программы по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Данная программа разработана с учётом особенностей направленности учебной деятельности СУНЦ МГУ. В силу того, что учащиеся СУНЦ МГУ большую часть времени вынуждены проводить за партой или компьютером, возникает необходимость введения для них дополнительных, «разгрузочных» занятий физической культурой, так называемый «третий урок физкультуры». В связи с этим, количество учебных часов увеличивается за счет внеклассных занятий (дополнительного модуля/спецкурса) и программа больше приобретает оздоровительную направленность.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей

физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» является обязательным.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в старшей школе (10-11 класс) составляет 207 часов (три часа в неделю в каждом классе, 105 учебных часов в 10-х классах и 102 часа в 11-х классах). Из них по 68 часов в году отводится проведение уроков в режиме учебного дня и 30-34 часа - на вариативный модуль «Базовая/общая физическая подготовка» или «Спорт». Вариативный модуль представлен в виде дополнительных занятий в секциях по подготовке к сдаче норм ГТО и ОФП вне учебного дня (3-й урок физкультуры). Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений и навыков по отдельным видам спорта.

На уроках физической культуры в 10 и 11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего образования:

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

-содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование общественных и личностных 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 функций 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, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Разделы учебной программы	10 класс	11 класс
Базисная часть: Основы знаний (теоретический материал)	4	2
Легкая атлетика	12	12

Баскетбол	12	12
Волейбол	12	12
Гимнастика	12	12
Лыжная подготовка	10	12
Вариативная часть (занятия физической культурой на факультативах и в секциях, очно-дистанционная форма)	34	34
Зачёты по разделам программы	6	6
Всего:	102	102

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. *Вариативная часть* включает в себя программный материал секционной работы, проходящей вне сетки учебных часов (посещение занятий спортивных секций после уроков).

Программный материал распределен с учетом особенностей условий спортивно-материальной базы СУНЦ МГУ, предназначенной для проведения уроков физической культуры.

Основы знаний о ФК (в том числе, в процессе уроков):

№пп	Раздел	Содержание программного материала
1	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
2	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
3	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль. Гимнастика как средство развития физических качеств.
4	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Самоконтроль. Легкая атлетика как средство развития физических качеств.
5.	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде, инвентарю. Правила подбора и подгонки инвентаря. Обработка лыж. Лыжные мази, парафины. Понятие о технике скольжения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах (на равнине и на подъеме). Техника лыжных ходов, различные виды лыжных ходов. Влияние занятий лыжным спортом на организм.
5	Социокультурные основы	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. ВСФК ГТО, цели, задачи, ступени и нормативы комплекса. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

6	Психолого-педагогические основы	Оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.
7	Медико-биологические основы	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы личной гигиены, организация двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Техника безопасности при проведении самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физ.культурой. Дневник здоровья (самоконтроля), правила составления и ведения дневника. Вредные привычки и их влияние на здоровье.

Программа основного модуля (64 часа)

Спортивные игры

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки. Учебные игры с применением освоенных умений и навыков. Правила соревнований по волейболу.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки. Учебные игры с применением освоенных умений и навыков. Правила соревнований по волейболу.

Гимнастика основная и прикладная. Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2- 4, дробление и сведение; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: с набивным и большим мячом, эспандерами, гантелями, гириями, с обручами, гимнастическими палками, скакалками. Упражнения на тренажерах. Упражнения в висах и упорах, силовые упражнения с собственным весом, упражнения на гибкость и растягивание, упражнения на ловкость и координацию движений. Выполнение контрольных нормативов в объеме требований ВСФК ГТО по гимнастике.

Легкая атлетика. Легкоатлетическая разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м, 60м и 100 м) и другие короткие дистанции. Эстафетный бег. Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки в длину с места толчком двух ног и одной ногой и с разбега. Метание гранаты на технику и на дальность. Упражнения специальной физической и технической подготовки: ускорения, бег на отрезках заданной дистанции с различной скоростью, игры-эстафеты, специальные прыжковые упражнения, специальные упражнения метателя, упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, взрывной силы, скоростно-силовых качеств. Выполнение контрольных нормативов в объеме требований ВСФК ГТО по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике (изучаемые виды).

Лыжная подготовка.

Правила техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде, инвентарю. Правила подбора и подгонки инвентаря. Обработка лыж. Лыжные мази, парафины. Понятие о технике скольжения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах (на равнине и на подъеме). Повторение материала прошлых лет по технике лыжных ходов. «Классический» и «коньковый» стиль. Различия и преимущества. Оценка и анализ техники скольжения. Выполнение контрольных нормативов по лыжам произвольным способом катания в объеме требований ВСФК ГТО соответствующей ступени.

Программа вариативного модуля «Общая физическая подготовка»(для подготовительной группы)/» Подготовка к сдаче норм ГТО»(для основной группы) (34 часа)

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений

на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчишки — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Универсальные познавательные действия:

Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Уметь проводить и использовать:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей (комплекс общеразвивающих упражнений для разминки, комплекс утренней гимнастики), профессионально-прикладной (комплексы упражнений для развития основных физических качеств) и оздоровительно-корректирующей направленности (комплексы упражнений для различных групп мышц, направленные на исправление неправильной осанки).

- Приемы массажа и самомассажа.

- Самонаблюдение за физическим состоянием своего здоровья, включая субъективные и объективные показатели своего самочувствия.

- Судейство соревнований по одному из видов спорта, включенного в программу общего среднего образования.

Составлять:

- Индивидуальный дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями (дневник здоровья) и делать в нем регулярные записи самонаблюдений.

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.

- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

- Дозировка физической нагрузки.

Демонстрировать двигательные умения, навыки, способности:

В легкой атлетике:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 30, 60 и 100 м с низкого старта, челночный бег 3x10 м с высокого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин., выполнять нормативные требования в беге на дистанциях 2 км (девушки) и 3 км (юноши).

Выполнять прыжки толчком двух ног с места, толчком одной ногой с разбега выбранным способом на дальность.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега на дальность.

В гимнастике:

- Уметь составлять и проводить с одноклассниками комплекс общеразвивающих упражнений без предмета, с предметом (гимнастическая палка, скакалка, обруч, набивной мяч).

- Уметь подбирать и выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств: гибкости, силы, быстроты, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств.

- Выполнять тестовые гимнастические упражнения на оценку техники выполнения.

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в изучаемых спортивных играх, применять правила соревнований по игровым видам спорта.

В лыжной подготовке:

- Демонстрировать и применять технику лыжных ходов, подъемов, спусков и поворотов при прохождении дистанции по пересеченной местности, проходить на время дистанции 2, 3 и 5 км с применением техники лыжных ходов.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

- Организации досуга и здорового образа жизни.

- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревнованиях по:

- **легкоатлетическому многоборью:** бег на 30/60/100 м, прыжок в длину с места или с разбега, метание гранаты на дальность, бег на выносливость 2 и 3 км,

- **гимнастическому многоборью:** подтягивание на высокой/низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке;

- **спортивным играм:** волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон;

- **лыжным гонкам** на дистанциях 3 и 5 км;

- **плаванию** вольным стилем на дистанциях 50 м и 100 м.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с правилами техники безопасности и интересами коллектива;
- Критически оценивать собственные достижения;
- Помогать товарищам (брать шефство), имеющим более низкий уровень физической подготовленности.

8. Показатели уровня физической подготовленности учащихся

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
		5балл/4балл/3балл	5балл/4балл/3балл
1	2	3	4
Гибкость	Наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя(стоя), руки к носкам, +см	8 / 6 / 3	9 / 7 / 5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	210 / 195 /185	170 / 160 /150
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3 / 14,6 / 15,0	17,6 / 18,0 / 19,0
	Бег 60 м, с		
	Бег 30 м, с		
	Челночный бег 3x10 м, с	7,6 /7,9 / 8,1	8,7 /8,9/ 9,2
Силовые	Подтягивания в висе на высокой/низкой перекладине, количество раз	11 / 9 / 5 (в)	11 / 9 / 8 (н)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	31 /27/ 23	10 / 9 / 7
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз в 1 мин.	40 / 36 / 30	36 / 33 / 27

Выносливость	Бег 2000 м, мин.,сек.	---	11.20 /12.00/ 13.00
	Бег 3000 м, мин.,сек.	14.30/15.00/16.30	---
	Бег на лыжах 3 км, мин., сек	---	20.00 /22.00 / 27.00
	Бег на лыжах 5 км, мин., сек	27.30/ 30.00 / 35.00	

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
--	---	--	---

4. Уровень физической подготовленности учащихся

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	--	---

ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (102/102 часов)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (2 часа).</p> <p>Социо-культурные основы (2 часа).</p>	<p><i>1) Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. ВСФК ГТО, цели, задачи, ступени и нормативы комплекса. 2) Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</i></p>	<p><i>1) Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Вопросы для обсуждения: - что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; - почему так важно сохранять здоровье смолоду; - какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни; - что такое ЗОЖ и зачем возродили ВСФК ГТО.</p> <p><i>2) Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала): - виды спортивно-оздоровительных систем в современном обществе; - как решается вопрос применения современных ОС среди населения; - формы организации ЗОЖ человека, средства применения оздоровительных систем.</p>
<p>Психолого-педагогические основы (1 час).</p>	<p><i>3) Оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.</i></p>	<p><i>3) Лекция:</i> «Оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника». <i>Вопросы по итогам лекции:</i> 1) что такое индивидуальный режим дня, как его составить, что включить; 2) гиподинамия школьников – причины возникновения, профилактика, методы устранения проблемы; 3) формы организации занятий ф.к. в режиме учебного дня; 4) примеры составления комплексов. <i>Домашнее задание:</i> 1) составление индивидуального режима дня с включением в него физкультурных мероприятий; 2) составление комплекса УГГ в различных и.п.; 3) составление комплексов физкультминуток и физкультпауз на различные группы мышц.</p>
<p>Медико-биологические основы (2 часа).</p>	<p><i>4) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Техника безопасности при проведении самостоятельных</i></p>	<p><i>4) Лекция:</i> «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой». <i>Вопросы по итогам лекции:</i> 1) Содержание занятия по физической культуре; 2) техника безопасности при проведении самостоятельных занятий ф.к.; 3) какие физические качества вы знаете и какие упражнения применяются при развитии тех или иных физических качеств; 4) регулярность проведения самостоятельных занятий, принципы спортивной</p>

	<p>занятий физической культурой.</p> <p>5) Самоконтроль при самостоятельных занятиях физ.культурой. Дневник здоровья (самоконтроля), правила составления и ведения дневника.</p>	<p>тренировки, эффективность применения тех или иных упражнений; 5) примеры составления индивидуальных занятий ф.к.</p> <p><u>Домашнее задание:</u> Составить план индивидуального занятия по физической культуре с примерным комплексом для развития одного из физических качеств.</p> <p>5) <u>Лекция:</u> «Самоконтроль при индивидуальных занятиях физической культурой».</p> <p><u>Вопросы по итогам лекции:</u> 1) Что такое самоконтроль при занятиях ф.к. и зачем он нужен; 2) как составить индивидуальный дневник здоровья/самоконтроля, что в него включать; 3) правила заполнения дневника самоконтроля.</p> <p><u>Домашнее задание:</u> 1) составить индивидуальный дневник здоровья по предлагаемой форме; 2) регулярное ведение дневника здоровья.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Модуль "Гимнастика"(12 часов)</p>	<p><i>Упражнения основной и прикладной гимнастики</i></p>	<p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Построения и перестроения. Выполнение организующих команд и приёмов: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2- 4, дробление и сведение; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: 1) выполнение комплексов ОРУ для разминки без предметов; 2) выполнение комплексов ОРУ с набивным и большим мячом, эспандерами, гантелями, гириями, с обручами, гимнастическими палками, скалками и т.п. для развития отдельных физических качеств.</p> <p><u>Задания на уроке:</u> провести с одноклассниками комплекс ОРУ из 12-16 упр-й для разминки.</p> <p>Упражнения на тренажерах: 1) выполнение заданий для развития конкретных физических качеств: силы мышц ног, рук, мышц спины, живота (количество повторений в сериях), анаэробной выносливости на вело- и гребных тренажерах (время в минутах).</p> <p>Упражнения на высокой перекладине (юноши): 1) висы и размахивания; 2) подтягивания, подъем прямых ног к перекладине (1 уровень), подъем переворотом (2 уровень), подъем силой, подъем разгибом, подъем силой (3 уровень). Учитывается техника и количество выполненных упражнений. <u>Тестовое упражнение:</u> подтягивания (кол-во раз).</p> <p>Упражнения в упорах на полу (девушки): упор лежа на бедрах, упор лёжа, упор лёжа сзади, упор лёжа боковой (учитывается техника выполнения упражнений), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (учитывается количество выполненных упражнений).</p> <p><u>Тестовое упражнение:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).</p> <p>Упражнения на гибкость и растягивание: наклоны, махи, круговые движения в суставах (количество выполненных упражнений), статические упражнения, комплексы для развития гибкости.</p>

		<p><u>Тестовое упражнение:</u> наклон вперед с прямыми ногами на результат (в см).</p> <p>Упражнения на ловкость и координацию движений: различные игры и упражнения, направленные, преимущественно, на развитие ловкости и координации движений.</p>
<p>Модуль «Лёгкая атлетика» (12 часов)</p>	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину с места толчком двух ног с места и одной с разбега произвольным способом.</p> <p>Техническая подготовка в метании гранаты с разбега на дальность.</p>	<p><u>Практические занятия.</u></p> <p><u>Выполнение действий учащимися:</u> Легкоатлетическая разминка (разминочный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на гибкость). Специальные беговые и прыжковые упражнения сериями 2-5х30 м (бег с захлестыванием голени, семенящий бег, многоскоки, бег с высоким подниманием бедра, скачки на одной ноге). Низкий и высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 30м/60м /100 м повторно сериями 2-5 раз. <u>Тестовое упражнение:</u> Бег на дистанцию 30/60/100 м на время.</p> <p>Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки в «коридоре», Игры-эстафеты с применением техники передачи эстафетной палочки на отрезках 30-100 м. «Челночный бег» 3х10 м. Техника выполнения упражнения. Упражнения и игры для развития быстроты и ловкости. <u>Тестовое упражнение:</u> «Челночный» бег 3х10 м на время.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции. Бег на отрезках дистанции 100-300 м с переменной скоростью пробегания - сериями 4-8 раз; повторный бег на отрезках дистанции 200-600 м со средней скоростью пробегания – сериями 4-8 раз; равномерный бег на отрезках дистанции 1000-3000 м со средней скоростью пробегания сериями 2-4 раза; равномерный бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). <u>Тестовое упражнение:</u> бег на время на полной дистанции (2-3 км).</p> <p>Прыжки в длину с места толчком двух ног и одной ногой и с разбега. Выполнение прыжковых упражнений: многоскоки, скачки на одной ноге попеременно, выпрыгивания из приседа - сериями 2-5 раз по 30-50 м. Отталкивание одной ногой с места с приземлением на обе ноги в яму для прыжков (со сменой отталкивающей ноги). Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места толчком 2-х ног. Прыжки в длину с полного разбега 12-15 шагов.</p> <p><u>Тестовое упражнение:</u> Прыжок в длину толчком двух ног с места на дальность (см).</p> <p>Техника метания гранаты. Способы держания гранаты. Метание гранаты с места. Разучивание 3-хшажного разбега. Метание гранаты с 3-х шагов разбега. Подбор разбега для метания. Метание гранаты с полного разбега (6-9 шагов). <u>Тестовое упражнение:</u> метание гранаты с разбега на владение техникой и на результат (м).</p> <p><u>Тесты:</u> 1) Выполнение контрольных нормативов в объеме требований ВСФК ГТО по легкой атлетике. 2) Правила соревнований по легкой атлетике (изучаемые виды). 3) Участие</p>

		в соревнованиях по легкой атлетике. Участие в судействе соревнований по легкой атлетике (отдельные виды).
Модуль «Лыжная подготовка» (10/12 часов)	<i>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой</i>	<p><u>Теоретические знания.</u> Правила техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде, инвентарю. Правила подбора и подгонки инвентаря. Обработка лыж. Лыжные мази, парафины. Понятие о технике скольжения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах (на равнине и на подъеме).</p> <p><u>Практические занятия.</u> <i>Выполнение действий учащимися на школьном стадионе.</i> «Классический» стиль скольжения. Попеременный двушажный ход. Техника одновременных ходов: одношажный, двушажный, бесшажный. Переход с одного хода на другой. Прохождение учебной дистанции с применением техники классического стиля скольжения.</p> <p>Техника спусков со склонов (высокая, средняя и низкая стойки), подъемов («елочка», упором и «лесенка»), торможений, поворотов на месте и в движении (приставной шаг). Прохождение учебной дистанции с применением техники изученных упражнений классического стиля.</p> <p>Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов, спусков, подъемов на учебной трассе.</p> <p>«Коньковый» стиль скольжения на лыжах: одновременный двушажный. Сходство и различия между «классическим» и «коньковым» стилями скольжения. Отработка скольжения «коньковым» стилем. Виды и особенности ходов конькового стиля. Совершенствование техники «конькового» стиля с применением различных ходов на учебной трассе.</p> <p>Техника прохождения подъемов (с прокатом). Сходство и различие применения техники «елочка» на подъеме в классическом и «коньковом» стилях. Совершенствование техники преодоления подъемов, поворотов на месте и в движении на учебной трассе.</p> <p>Правила применения «классического» и «конькового» стилей в соревнованиях по лыжным гонкам.</p> <p><u>Тестовые упражнения:</u> 1) демонстрация техники изученных лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов на месте и в движении. 2) прохождение дистанции 3 км – у девушек, 5 км – у юношей на время свободным стилем (по выбору учащихся «коньковым» или «классическим» ходом) на демонстрацию техники и на время (мин.); 3) участие в соревнованиях по лыжным гонкам в соответствии с возрастными требованиями.</p>
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (12 часов)	<i>Техническая и тактическая подготовка в игровых действиях.</i>	<p><u>Теоретические знания.</u> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Судейские жесты и символы в баскетболе.</p> <p><u>Практические занятия.</u></p>

	<p><i>Выполнение действий учащимися.</i> Техника перемещений и владения мячом. Подводящие и тренировочные упражнения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски с места в корзину. Подводящие и тренировочные упражнения. Учебная игра с применением технических приемов в соответствии с правилами игры. Техника защитных действий: индивидуальные и командные действия в игре. Броски мяча после двух шагов с близкого и дальнего расстояния. Применение изученных приемов в учебной игре. Штрафной бросок. Техника выполнения. Тактика нападения: групповые и командные действия. Учебная игра с применением изученных технических и тактических приемов. <u>Тестовые задания.</u> 1) Зачетная игра с применением технических и тактических приемов игры. Судейство игры. 2) Участие в соревнованиях по баскетболу в качестве игрока/судьи.</p>
<p>Волейбол (12 часов)</p>	<p><u>Теоретические знания.</u> Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила соревнований по волейболу. <u>Практические занятия. Выполнение действий учащимися.</u> Подводящие и тренировочные упражнения с волейбольными мячами. Изучение техники приема и передачи двумя руками сверху и снизу (в парах и тройках). Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в учебной игре. Поддачи. Верхняя прямая и нижняя прямая поддачи. Верхняя боковая подача. Применение поддачи в учебной игре. Изучение техники нападающего удара. Подводящие упражнения: броски двумя руками, одной, через сетку с прыжка. Применение нападающего удара в учебной игре. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение блокирования (одиночного, группового). Подводящие и тренировочные упражнения. Применение блокирования в учебной игре. Игра у сетки: одной рукой, кулаком, у верхнего края сетки, с отскока от сетки. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Применение изученных приемов в учебной игре. Тактика игры команды в защите и в нападении. Применение командных технико-тактических действий в защите и в нападении в процессе учебной игры. <u>Тестовые задания.</u> 1) Зачетная игра с применением технико-тактических действий команды в соответствии с правилами игры. Судейство игры. 2) Участие в соревнованиях по волейболу в качестве игрока/судьи.</p>

Модуль "Подготовка к сдаче норм ГТО"/ «Общая физическая подготовка» (34 часа)

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия.

Развитие силовых способностей. *Выполнение упражнений и комплексов:*

-Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.).

-Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

-Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.).

-Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

-Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.).

- Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).

Передвижения в висячем и упоре на руках.

- Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).

-Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине).

- Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. *Выполнение упражнений и комплексов.*

- Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).

- Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.

- Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м).

Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу

- Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).

Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.

- Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.

- Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

- Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Выполнение упражнений и комплексов.

- Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. - Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.

- Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Выполнение упражнений и комплексов.

-Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.

-Жонглирование гимнастической палкой.

-Жонглирование волейбольным мячом головой.

-Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).

-Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

-Упражнения в статическом равновесии.

-Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.

-Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Выполнение упражнений и комплексов.

-Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.

-Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

-Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Тестовые задания. Учащиеся демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО:

Показатели силы – сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на высокой и низкой перекладине; подъем туловища из положения лёжа за 1 мин. кол-во раз.

Показатели скоростных качеств и быстроты – челночный бег на 3x10 м (с), бег на дистанциях 30/60/100 метров с высокого и низкого старта (с).

Показатели скоростно-силовых качеств и прыгучести – прыжок в длину с места толком двух ног (см), прыжок в длину с разбега произвольным способом (см), прыжки со скакалкой (кол-во прыжков за 1 мин.).

Показатели силовой выносливости – удержание в «планке»(упор лежа на локтях, мин.).

Показатели выносливости – кроссовый бег на 3км(девушки) и 5 км(юноши), мин., бег по дистанции (стадион) на 2 км (девушки) и 3 км(юноши), мин., бег на лыжах произвольным ходом на 3 км (девушки) и 5 км (юноши), мин.

Показатели гибкости – наклон вперед с прямыми ногами в и.п. сидя на полу и стоя на гимнастической скамейке (см).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Количество	Примечание
1	Методические и учебные пособия		
1.1	Учебники и пособия В. И. Ляха Физическая культура. 10-11 классы/Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных организаций. М., «Просвещение», 2021 г.	Д	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
1.2	Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре 10-11 классы (ФГОС 2022)	Д	https://100ballnik.com/wp-content/uploads/2022/
1.3	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	Д	Методический кабинет преподавателей физической культуры
2	<u>Интернет-ресурсы</u>		
2.1	http://www.uroki.net/docfizcult.htm		

2.2	https://www.mos.ru/city/projects/mesh/		
2.3	https://uchebnik.mos.ru/main		
2.4	https://resh.edu.ru/		
3	Учебно-практическое оборудование		
3.1	Канат для лазанья	П	
3.2	Перекладина гимнастическая	П	
3.3	Стенка гимнастическая	П	
3.4	Коврик гимнастический	К	
3.5	Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)	К	
3.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П	
3.7	Комплект навесного оборудования (турники)	П	
3.8	Медицинболы весом 2 и 3 кг	К	
3.9	Канат для перетягивания	К	
3.10	Скакалка гимнастическая	К	

3.11	Мат гимнастический	П	
3.14	Обруч гимнастический	Д	
3.15	Рулетка измерительная	К	
3.16	Набор для л/атл. эстафеты	К	
3.17	Ворота для мини-футбола с сеткой	П	
3.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
3.19	Сетка волейбольная	Д	
3.20	Мешочки с песком для переноски и метания	К	
3.21	Комплект для занятий лыжами (лыжи, палки, ботинки)	К	
3.22	Комплект для занятий настольным теннисом (ракетки, сетка для стола, стол)	П	
3.23	Комплект для занятий бадминтоном (ракетки, воланы, сетка)	П	
3.24	Бревно гимнастическое напольное	Д	
3.25	Козёл гимнастический	Д	
3.26	Конь гимнастический	Д	

3.27	Ворота для гандбола 2x3 переносные	Г	
3.28	Ворота футбольные детские переносные	Г	
3.29	Жилетки игровые с номерами	Г	
3.30	Табло электронное	Д	

Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.