

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство общего и профессионального образования Ростовской  
области  
МБОУ Петровская СОШ

РАССМОТРЕНО

МО естественно  
математического цикла



Л.И. Тицкая

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



А.В.Гончарова

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
Петровской СОШ



Е.Н.Шумская

Приказ №97 от «29» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 10 класса общего среднего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Дунайцева Галина Николаевна  
учитель физической культуры

х. Нижнепетровский .

## **Р.1 Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе ФГОС СОО , на основе Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Автор - В.И. Лях, издательство: Москва, Просвещение, 2015 г.

Учебник Физическая культура 10-11 класс для образовательных организаций базовый уровень В.И. Лях. -3изд., М.- Просвещение 2016г

## **Р.2. Общая характеристика учебного предмета**

### **Изучение физической культуры на ступени среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корректирующей направленностью;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

### **Основной целью данной программы является**

- формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

### **Исходя, из вышеуказанной цели программа решает следующие задачи:**

— укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

— освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

— воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительные особенности рабочей учебной программы по сравнению с примерной программой, в том, что из-за отсутствия материально-спортивной базы по лыжной подготовке и плаванию в программу включён раздел кроссовой подготовки.

### **Р.3 Место учебного предмета в учебном плане.**

Данная программа рассчитана на 100 часов (3 часа в неделю из инвариантной части учебного плана, 35 учебных недели) 10 класс, разработана в соответствии с Комплексной программой по физической культуре 1-11 класс автор В.И. Лях М. –Просвещение

### **Р.4 Содержание учебного предмета.**

*Структура и содержание учебной программы.*

#### **Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **Программный материал**

### **Спортивные игры 42 часа**

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр\*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. 17). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

*\*В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.*

### Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10—11 классы
<b>Баскетбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
<b>Волейбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
<b>Футбол</b> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения* по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным

На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

\*Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

### **Гимнастика с элементами акробатики 21 час**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

<b>Основная направленность</b>	<b>10—11 классы</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами



На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на	

	гимнастической стенке, с предметами
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

### Легкая атлетика 18 часов

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено-воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

## Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин . Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1-м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех</p>

		шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

**Кроссовая подготовка (18 часов)** На освоение техники бега по пересечённой местности.  
*Упражнения прикладного характера:* бег в гору и под гору, бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.

## *Формы организации и планирование образовательного процесса.*

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

*Двигательный компонент* включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу

для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового

образа жизни. Способных самостоятельно организовать занятия физкультурной деятельностью и свой досуг. Благодаря физической культуре воспитывать такие качества, как: уверенность, активность, открытость, взаимоуважение

**Р.5 Тематическое планирование .**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Сроки проведения	Всего часов	В том числе на:		
				Уроки	Контрольные работы	Практические работы
1.	Лёгкая атлетика	С01.09.по 27.09.23г.	11	9		2.Зачёт 13.09.; 27.09.23г.
2.	Кроссовая подготовка	С28.09. по 19.10.23г.	10	9		1.Зачёт-19.10.23г.
3.	Гимнастика	С 20.10 по 15.12.23г.	21	19	1.т/р - 07.12.23г.	1. Зачёт-22.11.23г.
4.	Спортивные игры: Баскетбол.	С 15.12. по 08.02.24г.	21	19		2.Зачёт-12.01.; 08.02.24г.
	Волейбол.	С09.02. по11.04.24г.	21	20		1.Зачёт-01.03.24г
5.	Кроссовая подготовка	С 12.04.по 02.05.24г.	8	7		1.Зачёт-26.04.24г.
6.	Лёгкая атлетика	С03.05. по 24.05.24г.	5	3	1. Итоговая к/р15.05.24г.	

Темы проектов:

- 1.Олимпийские игры.
- 2.Спорт-это здоровье.
- 3.История развития футбола.
- 4.Волейбол – путь к успеху

#### Р.6 Календарно-тематическое планирование.

№ п.п.	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон.	1	01.09.	
2		ТБ. Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м)	1	06.09	
3		ТБ. Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м)	1	07.09	
4		ТБ. Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м) Финиширование	1	08.09	
5		ТБ. Бег на результат(100 м).	1	13.09	
6		ТБ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов.	1	14.09	
7		ТБ. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Метание мяча .	1	15.09	
8		ТБ. Прыжок в длину способом «прогнувшись». с разбега .Развитие силы.	1	20.09	



9		ТБ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов.	1	21.09	
10		ТБ. Метание гранаты из различных положений. Соревнования по легкой атлетике	1	22.09	
11		ТБ. Метание гранаты на дальность .Зачёт.	1	27.09	
12	<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>	Инструктаж по ТБ. Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1	28.09	
13		ТБ. Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1	29.09	
14		ТБ. Бег (22 мин). Специальные беговые упражнения	1	04.10	
15		ТБ. Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1	05.10	
16		ТБ. Бег (23 мин). Специальные беговые упражнения	1	06.10.	
17		ТБ. Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1	11.10.	
18		ТБ. Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1	12.10.	
19		ТБ. Бег (23 мин). Спортивная игра	1	13.10.	
20		ТБ. Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1	18.10.	

21		ТБ. Бег на результат - 3 км .	1	19.10.	
22	<b>Гимнастика (21 ч)</b>	Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевая подготовка.	1	20.10.	
23		ТБ. Строевая подготовка. ОРУ на месте. Висы, упоры.	1	25.10.	
24- 25		ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	2	26.10. ;27.10	
26		ТБ. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине из виса и из виса лёжа .	1	08.11.	
27- 28		ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подтягивания на перекладине .	2	09.11.; 10.11.	
29- 31		ТБ. Подтягивания на перекладине и из виса лёжа. Перестроение из колонны по одному в колонну по два . Эстафеты	3	15.11.; 16.11.;17.11.	
32		ТБ. Зачет. Подтягивание на перекладине , акция : «Спорт как альтернатива пагубным привычкам».	1	22.11.	
33		ТБ. Акробатика .Стойка на руках и переворот боком .	1	23.11.	
34		ТБ. Кувырки, стойка на руках и переворот боком .	1	24.11.	

35		ТБ. Мост , длинный кувырок вперёд через препятствие.	1	29.11.	
36		ТБ. Акробатическая комбинация . Развитие силы.	1	30.11.	
37		ТБ. Упражнения в равновесии. Развитие прыгучести.	1	01.12.	
38		ТБ. Комбинация из разученных элементов .Развитие скоростно-силовых качеств.	1	06.12.	
39		ТБ. Опорный прыжок через коня «ноги врозь». Тестовая работа.	1	07.12.	
40		ТБ. Комбинация из разученных элементов.	2	08.12.	
41		ТБ. Опорный прыжок через коня «ноги врозь».		13.12.	
42		ТБ. Опорный прыжок через коня « ноги врозь». Комбинация из разученных элементов	1	14.12	
43-46	<b>Спортивные игры (42 ч.)</b>	ТБ. Стойки и перемещения игроков. Передачи мяча различными способами.	4	15.12.;20.12.; 21.12.; 22.12.	
47-48	<b>Баскетбол (21 ч.)</b>	ТБ. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	2	27.12.; 28.12.	
49-50		ТБ. Совершенствование стоек , приемов передвижений и остановок игрока.	2	29.12.;10.01.	
51		ТБ. Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Зонная	1	11.01	

		защита			
52		ТБ. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением –зачёт . Игровые задания	2	12.01.	
53-55		ТБ. Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	2	17.01.; 18.01.; 19.01.	
56-58		ТБ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	3	24.01.;25.01;26.01.	
59		ТБ. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	31.01.	
60		ТБ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв. Учебная игра	1	01.02	
61		ТБ. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	02.02	
62		ТБ. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	07.02	
63		ТБ. Штрафной бросок – зачёт. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. Зачёт	1	08.02	
64	<b>Волейбол (21 ч.)</b>	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещения игрока	1	09.02	
65-68		ТБ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах с шагом	4	14.02.; 15.02.;16.02.;21.02	

69-71		ТБ. Стойка и перемещения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками снизу	3	22.02.;28.02.;29.02.;	
72		ТБ. Верхняя и нижняя передача мяча в парах в движении. Зачёт.	1	01.03.	
73-75		ТБ. Комбинация из разученных перемещений. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	3	06.03.; 07.03; 13.03;	
76-77		ТБ. Нападение через 3-ю зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	14.03.;15.03.	
78		ТБ. Верхняя передача, прием передача. Спортивная игра.	1	20.03.;	
79-81		ТБ. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места	3	21.03: 03.04. 04.04.;	
82-83		ТБ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача, прием передача	2	05.04.;10.04;	
84		ТБ. Прямой нападающий удар. ОФП.	1	11.04.	
85	<b>Кроссовая подготовка (8 ч.)</b>	Бег15 -20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий .Инструктаж по ТБ.	1	12.04.	
86-88		ТБ. Бег (17-20 мин).Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	3	17.04.; 18.04.; 19.04.	

89-90		ТБ. Бег (20-25 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра	2	24.04.;25.04.	
91.		ТБ. Бег на 3000м. Зачёт.	1	26.04.;	
92.		ТБ. Бег (20-25 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра .	1	02.05.	--
93	<b>Легкая атлетика 8 ч.)</b>	ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1	03.05.	
94		ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Финиширование.	1	08.05.	
95		Итоговая контрольная работа.	1	15.05.	
96		ТБ. Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег	1	16.05.	
97		ТБ. Бег 60 м. Финиширование.	2	17.05.	
98.		ТБ. Бег 100 м. Эстафетный бег	1	22.05.	
99.		ТБ. Эстафетный бег. Бег на 100 м .	1	23.05	
100		ТБ. Бег по дистанции . Финиширование.	1	24.05.	--

## **Р.7 Учебно-методическое обеспечение**

1. Учебник «Физическая культура 10-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич.– М.: "Просвещение" 2016г
2. Настольная книга здоровьесбережения. М:- УЦ Перспектива 2013 г. Авт. Е.А. Бабенкова
3. Тестовые вопросы и задания по физической культуре. М:- Глобус 2015 г. Авт. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва
4. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. М:- Глобус 2015 г. Авт. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва
5. Физическая культура «Тестовый контроль» 10-11 класс. В.И. Лях М.- Просвещение 2015 г.

## **Р.8 Результаты (в рамках ФГОС общего образования-личностные, метапредметные и предметные )освоение учебного курса предмета, дисциплин(модулей) и система их оценки.**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Изучение физической культуры в средней школе дает возможность достичь следующих результатов:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **Личностные результаты:**

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному

выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;



3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ компетенции);

Предметные результаты: характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-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.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-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.

*В области трудовой культуры:*

-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 самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*В области познавательной культуры:* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся (объем двигательной деятельности, теория, практические задания, техника выполнения).

### Практическая часть

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5,2	5,1-4,7	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
Бег 100 метров	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
Челночный бег 3*10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Прыжки в длину с места	180-190	195-220	230-240	160	170-190	210
Прыжки в длину с разбега	340	400	440	300	340	375
Прыжки в высоту	115	130	135	105	115	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание гранаты	22	26	32	11	13	18
Подтягивание на высокой перекладине	8	9	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				6	13-15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	5	9-12	15	7	12-14	20

Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	23	24	27
бег 2000 м (дев), 3000 м (юн)	б/у времени	б/у времени	б/у времени	б/у времени	б/у времени	б/у времени

## Планируемые результаты

Раздел	Планируемые результаты	
	Базовый	Повышенный
<b>Основы знаний</b>		
<b>Социокультурные основы</b>	<b>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре</b>	<b>их цели и задачи, основы содержания и формы организации</b>
Психолого-педагогические основы	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.	Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела
Медико-биологические основы	Особенности техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.	профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
Приемы саморегуляции	Аутогенная тренировка.	Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.
Баскетбол	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
Волейбол	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
Гимнастика с элементами акробатики	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.
Легкая атлетика	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.	Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
МБОУ Петровской СОШ  
Протокол от 29 .08. 2023 г. № 1  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Л. И. Тицкая

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А. В. Гончарова  
29 .08.2023г

**Лист коррекции и внесения изменений.**

Класс/ предмет	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту