

муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 93
имени Кронида Обойщикова
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 года протокол № 1
Председатель _____ Дегтярева О.Н.
Подпись руководителя ОУ _____ ФИО.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс)

среднее (полное) общее образование, 10-11 класс (девушки)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 204

Учитель или группа учителей разработчиков рабочей программы
Забродняя Елена Николаевна учитель физической культуры МАОУ СОШ № 93

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ФГОС СОО) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 № 413 (с изменениями от 29 июня 2017)

с учетом основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 93, утвержденной педагогическим советом МАОУ СОШ № 93 (протокол №1 от 30.08.2021г.), рабочей программы воспитания МАОУ СОШ № 93, утвержденной педагогическим советом (протокол № 19 от 30.04.2021)

с учетом УМК примерные рабочие программы В.И. Лях Физическая культура. программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10 – 11 классы. М.: Просвещение, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» 10-11 класс разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха», 2021 г., Федерального государственного стандарта среднего общего образования, Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413" Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).

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.

В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта,
- упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В средней школе на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

Поскольку в авторской программе указано распределение часов по темам учебного курса за 11 класс (102) часа. Количество учебных часов в неделю – 3 часа.

В авторской программе В.И. Ляха программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В связи с климатическими особенностями региона в рабочей программе раздел программного материала базовой части 1.5 «Лыжная подготовка» заменен на раздел «Кроссовая подготовка». Занятия данного раздела, как и «Лыжная подготовка» направлены на развитие таких двигательных способностей, как выносливость. Так же по причине региональных климатических условий в календарно-тематическом планировании изменена последовательность изучения разделов программного материала.

Вариативная часть (15 часов) распределена по видам программного материала спортивные игры: футбол, связанный с региональными и национальными особенностями (6 часа) и гандбол по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (9 часов). *В данную программу включена подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО согласно Указу Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”*

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты

1. Гражданского воспитания

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- готовность к служению Отечеству, его защите;

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание)

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- формирование потребностей иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно

5. Популяризация научных знаний среди детей

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебники, в сети интернет и другое), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

6. Физическое воспитание и формирования культуры здоровья

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения

- формирование 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;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

8. Экологического воспитания

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
- экологически целесообразное отношение к природе, как источнику жизни на Земле. Внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится!

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и

досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы

организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся

Закрепление приёмов саморегуляции.

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала**

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Примерная программа		Рабочая программа	
		10 кл.	11 кл.	10 кл.	11 кл.
1	Базовая часть	90	90	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7	4	4
1.2	Спортивные игры	20	20	20	20
1.2.1	<i>Баскетбол</i>			10	10
1.2.2	<i>Волейбол</i>			10	10
1.3	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	20	20	20	20
1.5	Кроссовая подготовка	17	17	17	17
1.6	Элементы единоборств	8	8	8	8
1.7	Плавание	-	-	-	-
1.8	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	В процессе уроков			
2	Вариативная часть	15	15	15	15
2.1	Материал, связанный с региональными особенностями. <i>Футбол</i>	6	6	6	6
2.2	Материал по выбору учителя, определяемый школой. <i>Гандбол</i>	9	9	9	9
	ИТОГО	105	105	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 классы 3 часа в неделю, всего 204 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся	Основные направленности воспитательной деятельности
1.1 Общеэкономические и исторические сведения о физической культуре и спорте -4 часа			
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура- важная часть культуры общества. Физическая культура личности . ее основные составляющие	Раскрывают и объясняют понятия «Физическая культура». Характеризуют основные компоненты физической культуры личности	Популяризация Знаний Патриотическое воспитание
физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и	Понятие «здоровье» и характеристика факторов от которых зависит. Регулярные и правильно дозируемые	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой для профилактики заболеваний и укрепления	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Гражданское

укреплении здоровья	физические упражнения , ка основной фактор расширения возможностей систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе с заболеваниями.	здоровья, анализируют факторы от которых зависит здоровье.	воспитание.
Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Основные мероприятия , способствующие профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Санитарно- гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	Анализируют и объясняют правила техники безопасности, основные мероприятия и санитарно- гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	Физическое воспита ние и формирование культуры здоровья
Способы регулирувания и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Понятия «Физическая нагрузка», объем, интенсивность. Способы регулирувания физической нагрузки. Контроль и самоконтроль по внешним и внутренним признакам утомления по ЧСС, с помощью функциональных проб.	Готовят доклад на тему «Физические нагрузки». Анализируют реакции организма по показателям внешних и внутренних признакам утомления по ЧСС, с помощью функциональных проб.	Физическое воспита ние и формирование культуры здоровья
Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирувания массы тела.	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшения осанки. Основные компоненты массы тела человека методики по увеличению и снижению массы тела.	Сравнивают особенности разных типов телосложения, анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями. Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и снижению массы.	Популяризация Знаний Эстетическое воспитание
профилактика вредных привычек средствами физической культуры	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье.	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя табака. Готовят доклад	Популяризация Знаний
Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское движение	Характеристика современных спортивно-оздоровительные системы: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики. Бодибилдинга, тренажеров. Понятие олимпийское движение, олимпийские игры, МОК. Краткие сведения о древних и современных играх.	Определяют достоинства современных спортивно- оздоровительные систем физических упражнений. Раскрывают основные понятия , связанные с олимпийским движением.	Популяризация знаний. Физическое воспита ние и формирование культуры здоровья Духовно-нравствен ное воспитание
1 Базовые виды спорта школьной программы 87 часов			
1.2 Спортивные игры 20 часа			

Баскетбол 10 часов			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники передвижений, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Гражданское воспитание. Патриотическое воспитание
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча , выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Духовно-нравственное воспитание
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча , выявляют ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча , выявляют ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание ,выбивание, перехват, накрывание)	Составляют и оценивают комбинации техники защитных действий , выявляют ошибки, соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют и оценивают комбинации элементов техники перемещения и владения мячом, выявляют ошибки, соблюдают ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Гражданское воспитание. Популяризация Знаний
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные ,групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствование тактики игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Организуют занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Волейбол 10 часов			

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники передвижений, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание Популяризация Знаний
Совершенствование техники приёма и передач мяча	Варианты техники приёма и передач мяча	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники приёма и передач мяча, выявляют ошибки. соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники подачи	Варианты подачи мяча.	Составляют и оценивают технику подачи мяча, выявляют ошибки. соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	Составляют и оценивают комбинации техники защитных действий, выявляют ошибки, соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствование тактики игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	Организуют занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование координационных способностей	Прыжки, метания, варианты круговой тренировки, эстафеты	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
2. Вариативная часть (15 часов) 2.1 Гандбол 9 часов			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники передвижений, выявляют ошибки. соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Популяризация Знаний
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях)	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча, выявляют ошибки.	Духовно-нравственное, патриотическое
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча, выявляют ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча , выявляют ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	Составляют и оценивают комбинации техники защитных действий , выявляют ошибки, соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Составляют и оценивают комбинации элементов техники перемещения и владения мячом, выявляют ошибки, соблюдают ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Духовно-нравственное воспитание
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствование тактики игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам.	Организуют занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
2.2 Футбол 6 часов			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники передвижений, выявляют ошибки. соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	Составляют и оценивают ударов по мячу и остановок мяча выявляют ошибки. соблюдают ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Духовно-нравственное воспитание
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча , выявляют ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Составляют и оценивают комбинации элементов техники перемещения и владения мячом, выявляют ошибки, соблюдают ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание

Освоение тактики игры	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствование тактики игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	Организуют занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
1.3 Гимнастика с элементами акробатики 18 часов			
Девушки			
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.	Четко выполняют строевые упражнения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование общеразвивающих упражнений	Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	Эстетическое воспитание
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и демонстрируют комплекс упражнений	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал.	Описывают технику упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из изученных упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной	Описывают технику данных упражнений	Духовно-нравственное воспитание Патриотическое воспитание
Совершенствование акробатических упражнений	Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из изученных упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Эстетическое воспитание
Развитие двигательных способностей	Подтягивания, прыжки со скакалкой, упражнения на гимнастической стенке	Используют гимнастические упражнения для развития двигательных способностей	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
1.4 Легкая атлетика 20 часов			
Совершенствование техники спринтерского бега	Низкий и высокий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат 100м. эстафетный бег.	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют выполнение беговых упражнений.	Трудовое воспитание Физическое воспитание и формирование

		Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Соблюдают ТБ	культуры здоровья Экологическое воспитание
Совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 — 15 шагов разбега.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину Применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Соблюдают ТБ	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Гражданское воспитание.
Совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9— 1 шагов разбега.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту. Соблюдают ТБ	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность с укороченного и полного разбега	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Духовно-нравственное, патриотическое
Развитие двигательных способностей	Прыжки и многоскоки, метания, круговая тренировка, варианты челночного бега, эстафеты, старты из различных исходных положений	Используют данные упражнения для развития двигательных способностей	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
1.5 Кроссовая подготовка 17 часов			
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут, бег на 2000 м	Описывают и анализируют технику длительного бега	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Развитие выносливости	Длительный бег до 20 минут, кросс, бег с препятствиями, в парах, в группах, круговая тренировка	Используют данные упражнения для развития выносливости	

1.6 Элементы единоборств 8 часов			
Совершенствование техники приёмов	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки, соблюдают правила безопасности	Трудовое воспитание Духовно-нравственное воспитание Патриотическое воспитание
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств, подвижные игры.	Применяют освоенные упражнения для развития координационных способностей	Трудовое воспитание
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Трудовое воспитание
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в процессе уроков			

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 кафедры учителей
 технологии, ОБЖ,
 физической культуры
 МАОУ СОШ № 93
 от 27.08.2021 протокол № 1 ,
 Председатель кафедры
 _____ Л.В. Соболева

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ В.В. Павлова
 « 27 » августа 2021 года