

*Предметная область:*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа по учебному предмету

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**10-11 классы**

## Содержание

1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	Стр. 3
2) Содержание учебного предмета.....	Стр. 14
3) Тематическое планирование .....	Стр.19
Приложение 1. Нормы оценки достижения планируемых результатов.....	Стр. 28
Приложение 2. Особенности преподавания учебного предмета для обучающихся с ОВЗ.....	Стр. 30
Приложение3. Контрольно-измерительные материалы для проведения теку-щего контроля .....	Стр. 31
Приложение4 Контрольно-измерительные материалы для проведения про- межуточной аттестации.....	Стр. 33

## **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» Базовый уровень**

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

В соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования<sup>1</sup> предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

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

### **Перечень планируемых результатов изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования**

#### **Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Обучающийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области;
- излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений);

---

<sup>1</sup> Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480)

– раскрывать роль и социальное значение развития спортивных школ Челябинска и Челябинской области;

– раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья.

## **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Обучающийся на базовом уровне научится:

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;  
– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– **контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале;**

– **определять экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека;**

– **объяснять причины химического загрязнения среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека;**

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

Обучающийся на базовом уровне научится:

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– **выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта народов Южного Урала;**

– **отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;**

– **принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе, приуроченных к национальным праздникам народов Южного Урала;**

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Личностные планируемые результаты

УУД	Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов	
	10 класс	11 класс
1. Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)	1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и соотечественникам, чувства гордости за свою Родину, свою историю	1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)
	1.2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка	1.2. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок
	1.3. Сформированность самоуважения и «здоровой» «Я-концепции»	1.3. Обладание чувством собственного достоинства
	1.4. Устойчивая установка на принятие гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества	1.4. Принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей
	1.5. Осознание важности служения Отечеству, его защите	1.5. Готовность к служению Отечеству, его защите
	1.6. Проектирование собственных жизненных планов в отношении дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона	1.6. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, <b>в том числе с учетом потребностей региона</b> , и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	1.7. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	1.7. 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

УУД	Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов	
	10 класс	11 класс
2. Смыслообра- зование	2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с общечеловеческими жизненными ценностями и идеалами	2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества
	2.2. Сформированность самостоятельности в учебной, проектной и других видах деятельности	2.2. Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
	2.3. Сформированность умений сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	2.3. Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
	2.4. Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	2.4. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения
	2.5. Сформированность представлений о негативных последствиях экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам для личности и общества	2.5. Сформированность способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
	2.6. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	2.6. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
	2.7. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи	2.7. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

	2.8. Способность к самообразованию и организации самообразовательной деятельности для достижения образовательных результатов	2.8. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни
	2.9. Понимание необходимости непрерывного образования в изменяющемся мире, в том числе в сфере профессиональной деятельности	2.9. Сформированность сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
<b>3. Нравственно-этическая ориентация</b>	3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей	3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей

УУД	Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов	
	10 класс	11 класс
	3.2. Сформированность современной экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды	3.2. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
	3.3. Принятие ценностей семейной жизни	3.3. Сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
	3.4. Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности	3.4. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

### Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>		
<b>P1</b> Целеполагание	<b>P1.1</b> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; <b>P1.2</b> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях	Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс» Поэтапное формирование умственных действий
<b>P2</b> Планирование	<b>P2.1</b> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты <b>P2.2</b> Самостоятельно составлять планы деятельности <b>P2.3</b> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности <b>P2.4</b> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	Технология формирующего оценивания, в том числе прием «прогностическая самооценка» Групповые и индивидуальное проекты



<p><b>P3</b> Прогнозирование</p>	<p><b>P3.1</b> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели  <b>P3.2</b> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели  <b>P3.3</b> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p>	<p>Учебно-исследовательская деятельность          Кейс-метод          Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Разрешение проблем / проблемных ситуаций», «Ценностно-смысловые установки», «Рефлексия»,</p>
<p><b>P4</b> Контроль и коррекция</p>	<p><b>P4.1</b> Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность</p>	<p>«Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний»,</p>
<p><b>P5</b> Оценка</p>	<p><b>P5.1</b> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью</p>	<p>«Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний»,</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
<b>Р6</b> Познавательная рефлексия	<b>Р6.1</b> Владеть 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	«Самоорганизация и само-регуляция»
<b>Р7</b> Принятие решений	<b>Р7.1</b> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>		
<b>П8</b> Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности	<p><b>П8.1</b> Искать и находить обобщенные способы решения задач</p> <p><b>П8.2</b> Владеть навыками разрешения проблем</p> <p><b>П8.3</b> Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания</p> <p><b>П8.4</b> Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин</p> <p><b>П8.5</b> Использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач</p> <p><b>П8.6</b> Использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни</p> <p><b>П8.7</b> Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения</p> <p><b>П8.8</b> Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности</p> <p><b>П8.9</b> Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><b>П8.10</b> Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><b>П8.11</b> Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно:</p> <p><b>П8.11.1</b> ставить цели и/или <i>формулировать гипотезу исследования</i>, исходя из культурной нормы и соотносясь с представлениями об общем благе;</p> <p><b>П8.11.2</b> оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p><b>П8.11.3</b> планировать работу;</p> <p><b>П8.11.4</b> осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации;</p> <p><b>П8.11.5</b> самостоятельно и совместно с другими</p>	<p>Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка вопросов, составление планов, сводных таблиц, граф-схем, тезирование, комментирование Кейс-метод</p> <p>Межпредметные интегративные погружения Метод ментальных карт</p> <p>Смешанное обучение, в том числе смена рабочих зон</p> <p>Групповые и индивидуальные проекты</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи</p> <p>«Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «ИКТ-компетентность», Учебные задания, выполнение которых требует применения логических универсальных действий</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Постановка и решение учебных задач, включающая представление новых</p>

	<p>авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p>	<p>понятий и способов действий в виде модели</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Технология формирующего оценивания</p>
--	---	--

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
	<p><b>П8.11.6</b> структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных;</p> <p><b>П8.11.7</b> использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач;</p> <p><b>П8.11.8</b> использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы</p> <p><b>П8.11.9</b> осуществлять презентацию результатов;</p> <p><b>П8.11.10</b> адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков;</p> <p><b>П8.11.11</b> адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);</p> <p><b>П8.11.12</b> адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов</p> <p><b>П8.11.13</b> восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве;</p> <p><b>П8.11.14</b> отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;</p> <p><b>П8.11.15</b> находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;</p> <p><b>П8.11.16</b> вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества</p>	
<p><b>П9</b> Работа с информацией</p>	<p><b>П9.1</b> Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи</p> <p><b>П9.2</b> Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках</p> <p><b>П9.3</b> Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p> <p><b>П9.4</b> Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность</p> <p><b>П9.5</b> Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов</p>	

	<p><b>П9.6</b> Уметь ориентироваться в различных источниках информации</p>	
<p><b>П10</b> Моделирование</p>	<p><b>П10.1</b> Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках</p>	

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии)
<b>П11</b> ИКТ-компетентность	<b>П11</b> 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	
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>		
<b>К12</b> Сотрудничество	<p><b>К12.1</b> Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p><b>К12.2</b> Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p><b>К12.3</b> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p><b>К12.4</b> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p><b>К12.5</b> При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p><b>К12.6</b> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p><b>К12.7</b> Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p><b>К12.8</b> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p>	<p>Дебаты</p> <p>Дискуссия</p> <p>Групповые и индивидуальные проекты</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Смена рабочих зон Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи</p> <p>«Коммуникация», «Сотрудничество»</p>
<b>К13</b> Коммуникация	<b>К13.1</b> Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств	

## **2. Содержание учебного предмета**

### **1. Знания о физической культуре**

#### **1.1. Физическая культура в жизни современного человека**

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спор-том). Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической куль- туры, характеристика структурных оснований инормативно-тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. *Роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видамспорта в истории Челябинской области. Знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений). Роль и социальное значение развития спортивных школ Челябинскаи Челябинской области.*

## **1.2. Физическая культура как фактор укрепления здоровья**

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно- структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении исохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. *Экологические проблемы современного промышленного города Челябинской областии их влияние на здоровье человека. Использовать знания о самодисциплине выдающихся спортсменов нашего города.*

## **1.3. Современные оздоровительные системы**

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека. *Организация досуга средствами физической куль- туры с учетом региона Челябинской области. Роль и значение развития спортивно-оздоровительных центров в Челябинске и Челябинской области.*

## **1.4. Физическая культура и продолжительность жизни человека**



Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения. *Химическое загрязнение среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека.*

## **2. Способы самостоятельной деятельности**

### **2.1. Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. *Природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья.*

### **2.2. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой**

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий. *Организация активного отдыха на Южном Урале.*

### **2.3. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

### **2.4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой**

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов-контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. *Роль и значение личности в современном олимпийском движении. На примере спортсменов Урала.*

### **2.5. Оздоровительно-гигиенические процедуры**

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А.Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

## **2.6. Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО**

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

*Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.*

## **3. Физическое совершенствование**

### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики. *Контроль за рациональным питанием. Знания об экологически чистых продуктах на Южном Урале. Умение подобрать и продемонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах.*

### **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Развитие различных видов спорта на Южном Урале. Успехи уральских спортсменов на олимпийских играх.*

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). *Выдающиеся гимнасты Челябинской области: В. Лисицкий, В. Маркелов.*

Гандбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры. *Выдающиеся спортсмены Челябинской области Е. Гамова, А. Акулова.*

Гимнастика: совершенствование техники избранного способа гимнастики в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (юноши и девушки), кроссовый бег (юноши и девушки).

### **3.3. Прикладно-ориентированная деятельность**

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов

спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. *Харис Юсупов – основатель южно-уральской школы дзюдов Челябинске.*

### **3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой**

Национальные игры и виды спорта. История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.

*Малые Олимпийские игры (традиции школы Умение отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся). Место игры городки в истории и культуре России.*

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

3 часа в неделю, всего 105 часов

№ п п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1
2.	Спринтерский бег на короткие дистанции	1
3.	Спринтерский бег на короткие дистанции продолжение	1
4.	Спринтерский бег на короткие дистанции продолжение	1
5.	Спринтерский бег на длинные дистанции.	1
6.	Спринтерский бег на длинные дистанции. Определение уровня ФП	1
7.	Спринтерский бег на длинные дистанции. Определение уровня ФП	1
8.	Определение уровня ФП	1
9.	Определение уровня ФП прод.	1
10.	Длительный бег	1
11.	Длительный бег продолжение	1
12.	Спринтерский бег на короткие дистанции продолжение	1
13.	Спринтерский бег на короткие дистанции продолжение	1
14.	Спринтерский бег на короткие дистанции продолжение	1
15.	Спринтерский бег на длинные дистанции прод.	1
16.	Определение уровня ФП	1
17.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми, техника безопасности на занятиях по баскетболу	1
18.	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо.	1
19.	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо.	1
20.	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо.	1
21.	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции	1
22.	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции.	1
23.	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции.	1
24.	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции.	1
25.	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции. Игра по всем правилам 5х5	1
26.	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции. Игра по всем правилам 5х5	1
27.	Определение уровня ФП.	1
28.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой, Строевая подготовка.	1
29.	Строевая подготовка на месте	1
30.	Строевая подготовка на месте	1
31.	Строевая подготовка на месте	1
32.	Строевая подготовка на месте и в движении	1
33.	Строевая подготовка на месте и в движении	1
34.	Строевая подготовка на месте и в движении	1
35.	Строевая подготовка на месте и в движении	1
36.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д.	1
37.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1

38.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
39.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
40.	Определение уровня ФП Отжимания (девочки) Подтягивания (мальчики)	1
41.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
42.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
43.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
44.	Определение уровня ФП Поднимание и опускание туловища из положения лёжа (Пресс). Определение гибкости	1
45.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
46.	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
47.	Определение уровня ФП Прыжок на скакалке. Сдача норматива по гимнастике	1
48.	Определение уровня ФП Прыжок в длину с места Челночный бег 4х9	1
49.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, т.б при занятиях гандболом.	1
50.	Совершенствование техники 2-х шажного хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
51.	Совершенствование техники 2-х шажного хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
52.	Совершенствование техники 4-х шажного хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
53.	Совершенствование техники безшажного хода (стартовый вариант), подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
54.	Совершенствование техники безшажного хода (стартовый вариант), подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
55.	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
56.	Совершенствование техники 2-х шажногохода,подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
57.	Совершенствование техники 2-х шажногохода,подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
58.	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
59.	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
60.	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
61.	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
62.	Совершенствование техники классического хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения. Сдача норматива на время классическим ходом.	1
63.	Совершенствование техники классического хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения. Сдача норматива на время классическим ходом.	1
64.	Совершенствование техники безшажного хода (стартовый вариант), подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
65.	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения. Сдача норматива на время коньковым ходом4	1
66.	Совершенствование техники безшажного хода (стартовый вариант), подъема и спуска с горы,преодоление трассы.	1
67.	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения. Сдача норматива на время коньковым ходом.	1
68.	Освоение техники стойки игрока, перемещение игрока в стойке приставным шагом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча одной рукой правой и левой.2	1
69.	Освоение техники стойки игрока, перемещение игрока в стойке приставным шагом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча одной рукой правой и левой. Бросок мяча2	1
70.	Повороты без мяча и с мячом. Броски. Мини игра 5х5	1
71.	Освоение техники Комбинации из освоенных элементов техники: перемещение в стойке,	1

	остановки, повороты, ускорения. Совершенствование скоростно силовых способностей.	
72.	Освоение техники Комбинации из освоенных элементов техники: перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование скоростно силовых способностей.	1
73.	Определение уровня ФП Отжимания (девочки) Подтягивания (мальчики)	1
74.	Освоение техники ведения мяча. Совершенствование в изученных элементах игры. 7 метровый штрафной бросок.	1
75.	Совершенствование техники перемещений, владение и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом 3-2.	1
76.	Определение уровня ФП Поднимание и опускание туловища из положения лёжа (Пресс). Определение гибкости	1
77.	Освоение техники ведения мяча. Совершенствование в изученных элементах игры. 7 метровый штрафной бросок.	1
78.	Совершенствование техники перемещений, владение и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом 3-2.	1
79.	Техника безопасности при занятиях волейболом и лёгкой атлетикой. Совершенствование техники приёма и передачи мяча, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении.	1
80.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача.	1
81.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
82.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
83.	Совершенствование техники приёма мяча верхним и нижним приёмом, отработка нападающего удара и приёма в парах, на месте и в движении.	1
84.	Совершенствование техники приёма мяча верхним и нижним приёмом, отработка нападающего удара и приёма в парах, на месте и в движении.	1
85.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача.2	1
86.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении.	1
87.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
88.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
89.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении.	1
90.	Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
91.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении	1
92.	передачи мяча, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении.	1
93.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача.7	1
94.	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
95.	Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении	1
96.	Совершенствование техники приёма мяча верхним и нижним приёмом, отработка нападающего удара	1
97.	Спринтерский бег на короткие дистанции	1
98.	Спринтерский бег на длинные дистанции	1
99.	Длительный бег	1
100.	Спринтерский бег на длинные дистанции	1
101.	Спринтерский бег на короткие дистанции	1

102	Длительный бег	1
103	Определение уровня ФП	1
104	Определение уровня ФП	1
105	Определение уровня ФП	1

## 11 класс

**3 часа в неделю, всего 105 часов**

№ пп	Тема урока	Ко л- во час ов
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1
2.	Спринтерский бег на короткие дистанции	1
3.	Спринтерский бег на короткие дистанции продолжение	1
4.	Спринтерский бег на короткие дистанции продолжение	1
5.	Спринтерский бег на длинные дистанции. Определение уровня ФП	1
6.	Определение уровня ФП	1
7	Спринтерский бег на длинные дистанции.	1
8	Определение уровня ФП пр.	1
9	Длительный бег	1
10	Длительный бег продолжение	1
11	Длительный бег продолжение	1
12	Спринтерский бег на короткие дистанции продолжение	1
13	Спринтерский бег на короткие дистанции продолжение	1
14	Спринтерский бег на короткие дистанции продолжение	1
15	Спринтерский бег на длинные дистанции прод.	1
16	Определение уровня ФП продол.	1
17	Спортивные игры ( баскетбол ) занятиях спортивными играми, техника безопасности на занятиях по баскетболу	1
18	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо.	1
19	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо.	1
20	Движение с мячом, дриблинг с последующим броском в кольцо.	1
21	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции.	1
22	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции.	1
23	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции	1
24	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции.	1
25	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции. Игра по всем правилам 5x5	1
26	Движение с мячом в защите и в нападении, расстановка на площадке по игровой схеме, обязанности каждого игрока в зависимости от позиции. Игра по всем правилам 5x5	1
27	Определение уровня ФП.	1
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой, Строевая подготовка.	1
29	Строевая подготовка на месте	1
30	Строевая подготовка на месте	1
31	Строевая подготовка на месте и в движении	1

32	Строевая подготовка на месте и в движении	1
33	Строевая подготовка на месте и в движении	1
34	Строевая подготовка на месте и в движении	1
35	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д.	1
36	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
37	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
38	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
39	Определение уровня ФП Отжимания (девочки) Подтягивания (мальчики)	1
40	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д.	1
41	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
42	Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
43	Определение уровня ФП Поднимание и опускание туловища из положения лёжа (Пресс). Определение гибкости	1
44	Гимнастика с элементами акробатики: Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
45	Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
46	Выполнение подводящих упражнений: Кувырки, перекаты, "мостик", "ласточка" и т.д. Выполнение гимнастических связок.	1
47	Определение уровня ФП Прыжок на скакалке. Сдача норматива по гимнастике	1
48	Определение уровня ФП Прыжок в длину с места Челночный бег 4х9	1
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, т.б при занятиях гандболом.	1
50	Совершенствование техники 2-х шажного хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
51	Совершенствование техники 2-х шажного хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
52	Совершенствование техники 4-х шажного хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
53	Совершенствование техники безшажного хода (стартовый вариант), подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
54	Совершенствование техники безшажного хода (стартовый вариант), подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
55	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
56	Совершенствование техники 2-х шажногохода,подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
57	Совершенствование техники 2-х шажногохода,подъема и спуска с горы, преодоление трассы.	1
58	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
59	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
60	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
61	Совершенствование техники классического хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения. Сдача норматива на время классическим ходом.	1
62	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения.	1
63	Совершенствование техники классического хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения. Сдача норматива на время классическим ходом.	1
64	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения. Сдача норматива на время коньковым ходом.	1
65	Совершенствование техники безшажного хода (стартовый вариант), подъема и спуска с горы,преодоление трассы.	1
66	Совершенствование техники конькового хода, подъема и спуска с горы, преодоление трассы. Торможения. Сдача норматива на время коньковым ходом	1
67	Совершенствование техники безшажного хода (стартовый вариант), подъема и спуска с	1



	горы, преодоление трассы.	
68	Освоение техники стойки игрока, перемещение игрока в стойке приставным шагом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча одной рукой правой и левой. Бросок мяча.	1
69	Освоение техники стойки игрока, перемещение игрока в стойке приставным шагом, спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Передача мяча одной рукой правой и левой. Бросок мяча.	1
70	Повороты без мяча и с мячом. Броски. Мини игра 5x5	1
71	Освоение техники Комбинации из освоенных элементов техники: перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование скоростно силовых способностей.	1
72	Освоение техники Комбинации из освоенных элементов техники: перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование скоростно силовых способностей.	1
73	Определение уровня ФП Отжимания (девочки) Подтягивания (мальчики) Пресс	1
74	Освоение техники ведения мяча. Совершенствование в изученных элементах игры. 7 метровый штрафной бросок.	1
75	Освоение техники ведения мяча. Совершенствование в изученных элементах игры. 7 метровый штрафной бросок.	1
76	Определение уровня ФП Поднимание и опускание туловища из положения лёжа (Пресс). Определение гибкости <sup>2</sup>	1
77	Совершенствование техники перемещений, владение и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом 3-2.	1
78	Совершенствование техники перемещений, владение и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом 3-2. пр	1
79	Техника безопасности при занятиях волейболом и лёгкой атлетикой. Совершенствование техники приёма и передачи мяча, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении.	1
80	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
81	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
82	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
83	Совершенствование техники приёма мяча верхним и нижним приёмом, отработка нападающего удара и приёма в парах, на месте и в движении.	1
84	Совершенствование техники приёма мяча верхним и нижним приёмом, отработка нападающего удара и приёма в парах, на месте и в движении.	1
85	Совершенствование техники приёма мяча верхним и нижним приёмом, отработка нападающего удара и приёма в парах, на месте и в движении.	1
86	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача.	1
87	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача.	1
88	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача.	1
89	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении.	1
90	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
91	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
92	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1

93	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении.	1
94	Совершенствование техники нападающего удара из 4 и 2 зоны, пас двумя руками сверху, пас двумя руками снизу, передача мяча в парах на месте и в движении. Нападающий удар, подача. Тактика игры в защите и в нападении.	1
95	Спринтерский бег на короткие дистанции	1
96	Спринтерский бег на длинные дистанции	1
97	Спринтерский бег на длинные дистанции	1
98	Длительный бег	1
99	Спринтерский бег на длинные дистанции	1
100	Спринтерский бег на короткие дистанции	1
101	Спринтерский бег на короткие дистанции	1
102	Длительный бег	1
103	Определение уровня ФП	1
104	Определение уровня ФП	1
105	Определение уровня ФП	1

## Приложение 1.

### Нормы оценки достижения планируемых результатов

В соответствии с «Положением о врачебном контроле над лицами, занимающимися физической культурой и спортом», прежде чем приступить к занятиям физической культурой, учащиеся независимо от типа образовательных учреждений, проходят медицинское обследование по установленной форме у врачей, обслуживающих учебные заведения.

Медицинское обследование учащихся в процессе осуществления врачебного контроля над физическим воспитанием проводится по комплексной методике, принятой в отечественной спортивной медицине. На основании полученных данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности учащиеся врачом распределяются на три физкультурные медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Занятия в этих группах отличаются содержанием учебных программ, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

В основную физкультурную медицинскую группу включаются учащиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и двигательной подготовленностью. Обучение данной категории учащихся осуществляется по основной образовательной программе без каких-либо ограничений в освоении и овладении основами физкультурной деятельностью, и оценивание осуществляется на основании требований, предъявляемых к уровню подготовки учащихся в соответствии с возрастными категориями на всех ступенях образования.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и слабой физической подготовленностью, не имеющие значительных отклонений в состоянии здоровья, относятся к подготовительной физкультурной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по основной образовательной программе, и оценивание осуществляется как учащихся основной физкультурной медицинской группы, но с учетом некоторых ограничений в овладении двигательными умениями и навыками их демонстрации, в объеме и интенсивности физических нагрузок (в зависимости от формы заболевания).

В специальную физкультурную медицинскую группу включаются учащиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничений в овладении двигательными умениями и навыками, в объеме и интенсивности физических нагрузок (в зависимости от патологической формы заболевания). Эта категория обучающихся занимается физической культурой по специальным программам с учетом

характера и степени отклонения в состоянии здоровья и физического развития или направляется на занятия ЛФК в поликлинику и другие лечебно-профилактические учреждения с дальнейшим предоставлением справки в образовательное учреждение о прохождении курса обучения. Оценивание достижений данной категории учащихся в рамках урока физической культуры в образовательном учреждении осуществляется с учетом овладения теоретическими знаниями и практическими умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность. Основной акцент

в оценивании должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и положительной динамике их физических возможностей.

Освобождение учащихся от занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями в этих случаях определяются врачом строго индивидуально с учетом состояния здоровья и функционального состояния систем организма. Освобожденные учащиеся в рамках урока физической культуры в образовательном учреждении являются освобожденными от занятий физическими упражнениями, но их присутствие на уроке физической культуры обязательно (за исключением учащихся, находящихся на надомном обучении) с положительным участием данной категории учащихся в учебно-воспитательном процессе. Оценивание достижений этой категории учащихся также осуществляется с учетом овладения теоретическими знаниями и практическими умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

## Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ.

К группе детей с ВОЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы по физической культуре. Основная задача-совершенствование функций формирующего организма, развитие двигательных навыков. Задачи - создание условий, необходимых для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка, формирование культурно-гигиенических навыков, потребности вести здоровый образ жизни; развитие представлений о своем здоровье и о средствах его укрепления.

### Теоретическое обеспечение:

1. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре.2009г.
2. Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся 1-11 классов в условиях модернизации образования.
3. «Физическая культура» В.И.Лях , А.А.Зданевич.
4. Врачебный и педагогический контроль. Г.И. Погодаев, Н.Б. Тамбиан, В.К. Велитченко.
5. Авторская методика обучения детей спортивным видам “Волейбол”.2020г.

№	Разделы программы в 5-8-9-х классах.	Количество часов по разделам
	Базовая часть	72
1.	Инструкции по безопасности по видам спорта	По каждому разделу
2.	<u>Основы знаний по видам спорта (история данного вида спорта, правила соревнований, навыки проведения соревнований):</u>	
1.	1) Легкая атлетика (10ч.-1четв.,8ч.-4четв.)	18
	2) Спортивная гимнастика (2 четверть)	10
	3) Баскетбол (1 четверть)	10
	4) Лыжная подготовка (3четверть)	14
	5) Гандбол (3 четверть)	8
	6) Волейбол (10ч.-4четв.)	12
	Основы знаний по развитию физических качеств (скорость, сила, выносливость, координация движений)	На каждом уроке
	<b>Вариативная часть</b>	На каждом уроке
2.	<u>Комплексы ОРУ</u>	
	<i>Комплексы адаптивной и корригирующей гимнастики.</i>	
	<b><u>Оздоровительная деятельность :</u></b>	
	1)Влияние физических упражнений на функции и системы организма (сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную и опорно-двигательную).	На каждом уроке
	2) Профилактика простудных заболеваний.	На каждом уроке
	3) Факторы закаливания.	На каждом уроке
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>

№	Разделы программы в 1-4, 6-7, 10-11-х классах.	Количество часов по разделам
	<b>Базовая часть</b>	<b>105</b>
1.	<b>Инструкции по безопасности по видам спорта</b>	<b>По каждому разделу</b>
2.	Основы знаний по видам спорта (история данного вида спорта, правила соревнований, навыки проведения соревнований):	
1.	1) Легкая атлетика (14ч.-1четв.,12ч.-4четв.)	26
	2) Спортивная гимнастика (2 четверть)	12
	3) Баскетбол (1 четверть)	12
	4) Лыжная подготовка (3четверть)	17
	5) Гандбол (3 четверть)	10
	6) Волейбол (10ч.-4четв.)	28
	Основы знаний по развитию физических качеств (скорость, сила, выносливость, координация движений)	На каждом уроке
	Вариативная часть Комплексы ОРУ	На каждом уроке
2.	Комплексы адаптивной и корригирующей гимнастики. Оздоровительная деятельность :	
	1)Влияние физических упражнений на функции и системы организма (сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную и опорно-двигательную).	На каждом уроке
	2) Профилактика простудных заболеваний.	На каждом уроке
	3) Факторы закаливания.	На каждом уроке
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>

### При освобождении от занятий физической культуры:

Основанием для освобождения от занятий физической культурой является медицинская справка, с печатью, подписанная врачом педиатром или иным специалистом.

Справка, выданная медучреждением, является основанием для освобождения от физических нагрузок, но не от освоения дисциплины.

В связи с этим ребенок должен присутствовать на уроках и выполнять задания не связанные с физическими нагрузками по указанию учителя (это может быть письменная работа, пересказ, доклад и т.п.).

Уходить с урока физической культуры даже если ребёнок освобожден не имеет права так как в соответствии с ч.7 ст. 28 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», школа и учитель несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся на полный учебный день, поэтому, если по расписанию в школе урок физкультуры, то оставить без присмотра школьника или отпустить его домой учитель не имеет права. (если с учеником случится несчастный случай, в то время, когда он должен быть на уроке физкультуры, то учителю грозит уголовная ответственность).

## **По методам оценивания знаний учащихся освобожденных от занятий физической культурой:**

**1.Оценивание учащихся освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.**

1.1 Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в читальном зале библиотеки.

1.2. Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

1.3. Порядок выполнения и сдачи задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы учащихся прошлых лет) и варианты вопросов по этому материалу.

Тексты, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

**2. Оценивание учащихся освобожденных от занятий физкультурой на учебный год .**

2.1 Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке, либо в читальном зале библиотеки.

2.2 Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке. Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

2.3 Порядок выполнения и сдачи задания.

Учащиеся сдают доклады по количеству уроков необходимых для аттестации за четверть.

В начале курса во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему докладов, знакомит с правилами оформления.

Доклады должны быть сданы на ознакомление учителю за 2 недели до окончания четверти.

Доклад происходит в присутствии комиссии, состоящей из двух преподавателей физической культуры, за неделю до окончания четверти.

2.4 При оценивании доклада учитывается

- правильность оформления
- соответствие содержания поставленным перед учеником в начале курса задачам (соответствие плану, составленному совместно с учителем)
- устный ответ (краткий обзор написанного доклада, ответы на вопросы по докладу)

**3. Оценивание учащихся освобожденных от занятий физкультурой после болезни и имеющих недостаточное для выставления итоговой оценки количество оценок**

3.1. Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке, либо в читальном зале библиотеки.

3.2. Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

3.3. Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

4.3 Порядок выполнения и сдачи задания:

После предоставления справки об освобождении от занятий на уроках физкультуры или обоснованного заявления от родителей (в дальнейшем подтвержденного справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы учащихся прошлых лет) и варианты вопросов по

этому материалу.

Тексты, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 9 вопросов из выданного в начале учебного периода теоретического материала и получают 9 оценки. Или отвечают устно на вопросы по 9 докладам предоставленных учителем в начале учебного периода.