**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения;

- роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями.

- особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью; контроль над индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 30 м  Бег 100 м | 4,7 с  15,0 с | 5,6 с  16,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на низкой (высокой) перекладине  Прыжок в длину с места. | 10 раз  210 см | 10 раз  170 см  215 см |
| К вынос­ливости | Кроссовый бег на 2 (3) км | 15 мин. | 10 мин. 50 сек. |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты, лазать по канатам на скорость.

***В спортивных играх:*** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия по баскетболу.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревнованиях по баскетболу, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
| 1.Основы знаний о физической культуре. | Социокультурные основы.Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. | В процессе урока,  3-4 минуты. |
| Психолого-педагогические основы. | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы со­ставления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Ос­новные технико-тактические действия в избранном виде спорта. |  |
| Медико-биологические основы. | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм заня­тий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показате­лей здоровья. |  |
| Легкая атлетика. | Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.  Баскетбол.Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревно­ваний.Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. |  |
| Гимнастика с элементами акробатики. | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой по­мощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. |  |
| Волейбол. | Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение со­ревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. |  |
| 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. | В процессе урока |
| 3. Физическое совершенствование | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. | 102 |
| 3.1.Гимнастика. | Организующие команды и приемы. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения с набивными мячами, скакалками, на тренажерах.  Акробатические упражнения и комбинации.  Ритмическая гимнастика (девочки). Кувырки, комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Лазанье по канату на скорость(М). | 10 |
| 3.2. Легкая атлетика. | Техникабезопасности. Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.  Метание теннисного мяча. Метание гранаты. Кроссовая подготовка. | 26 |
| 3.3. Настольный теннис. | Т.Б. Основные приемы. Стойки и передвижения. Техника игры. | 2 |
| 3.4. Лыжная подготовка. | Передвижения на лыжах.  Подъемы, спуски, повороты, торможения. Переход с одного хода на другой. | 26 |
| 3.5. Плавание. | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Прикладные способы плавания. Технические приемы при спасении утопающего. | 4 |
| 3.6. Спортивные игры. | Баскетбол. Игра по правилам. Броски. Техника игры. Тактика игры.  Волейбол. Игра по правилам. Приемы, передачи. Нападающие удары. Индивидуальные групповые тактические действия.  Футбол. Игра по правилам*.* | 29 |
| 3.7. Кроссовая подготовка. | Воспитание выносливости. Бег на длинные дистанции | 5 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические  Сроки |
|  | **Легкая атлетика** | **18** |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности Знания о виде спорта. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.Физическая культура в жизни человека. | 1 | 01.09. |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний. | 1 | 03.09. |  |
| 3 | Высокий и низкий старт. Стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.  Современные оздоровительные системы физической культуры, их формы, виды и содержание. | 1 | 04.09. |  |
| 4 | Тестирование бег 30.прыжки, наклоны, бег 1000м. подтягивание в висе. Режим питания при регулярных занятиях физической культурой. | 1 | 08.09. |  |
| 5 | Тестирование бег 30.прыжки, наклоны, бег 1000м. подтягивание в висе. | 1 | 10.09. |  |
| 6 | Спринтерский бег. | 1 | 11.09. |  |
| 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 | 15.09. |  |
| 8 | Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | 1 | 17.09. |  |
| 9 | Тестирование низкий старт – бег 100 метров – на результат.Развитие скоростных способностей. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. | 1 | 18.09. |  |
| 10 | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 18 метров. | 1 | 22.09. |  |
| 11 | Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. | 1 | 24.09. |  |
| 12 | Метание гранаты на дальность с разбега. | 1 | 25.09. |  |
| 13 | Развитие силовых и координационных способностей. Тестирование прыжки в длину с места – на результат. | 1 | 29.09. |  |
| 14 | Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега.Тестирование гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 | 01.10. |  |
| 15 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | 02.10. |  |
| 16 | Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно**.** | 1 | 06.10. |  |
| 17 | Развитие силовой выносливости.Тестирование бег 1000 метров – на результат. | 1 | 08.10. |  |
| 18 | Тестирование прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 | 09.10. |  |
|  | **Кроссовая подготовка.** | **5** |  |  |
| 19 | Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 | 13.10. |  |
| 20 | Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 | 15.10. |  |
| 21 | Переменный бег. Переменный бег – 15 – 20 минут. | 1 | 16.10. |  |
| 22 | Гладкий бег.Тестирование бег на 3000 и 2000 метров – на результат. | 1 | 20.10. |  |
| 23 | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 25 минут. | 1 | 22.10. |  |
|  | **Настольный теннис** | **2** |  |  |
| 24 | Инструктаж по технике безопасности по настольному теннису. Стойки и передвижения. | 1 | 23.10. |  |
| 25 | Техника игры в настольный теннис. Основные приемы. | 1 | 27.10 |  |
|  | **Баскетбол** | **13** |  |  |
| 26 | Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения. Повороты, остановки. | 1 | 29.10 |  |
| 27 | Ловля и передача мяча на месте и в движении.  Ловля и передача мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 30.10 |  |
| 28 | Ведение мяча. | 1 | 10.11. |  |
| 29 | Бросок мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников Учебная игра | 1 | 12.11. |  |
| 30 | Бросок мяча в движении.  Бросок на точность и быстроту в движении. | 1 | 13.11. |  |
| 31 | Штрафной бросок. | 1 | 17.11. |  |
| 32-33 | Тактика игры. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 2 | 19.11.  20.11. |  |
| 34-35 | Техника защитных действий. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра | 2 | 24.11.  26.11. |  |
| 36 | Зонная система защиты. | 1 | 27.11 |  |
| 37-38 | Развитие кондиционных и координационных способностей.  Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». | 2 | 01.12.  03.12. |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **26** |  |  |
| 39-40 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.  Скользящий шаг без палок и с палками. | 2 | 04.12.  08.12. |  |
| 41-42 | Попеременный двухшажный ход.  Коньковый ход. | 2 | 10.12.  11.12 |  |
| 43-44 | Подъем в гору скользящим шагом.  Попеременный четырехшажный ход. | 2 | 15.12  17.12 |  |
| 45-46 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  Одновременные ходы. | 2 | 18.12.  22.12 |  |
| 47-48 | Попеременные ходы.  Коньковый ход. | 2 | 24.12  25.12 |  |
| 49-50 | Преодоление контруклонов  Переход с попеременных ходов на одновременные. | 2 | 12.01  14.01 |  |
| 51-52 | Попеременный четырехшажный ход.  Прохождение дистанции до 5км. | 2 | 15.01  19.01 |  |
| 53-54 | Тестирование прохождение дистанции до 5 км.  Преодоление контруклонов | 2 | 21.01  25.01 |  |
| 55-56 | Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции 2-2,5 км | 2 | 26.01  31.01 |  |
| 57-58 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 2-2,5 км | 2 | 04.02  06.02 |  |
| 59-60 | Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 2-2,5 км. | 2 | 07.02  11.02 |  |
| 61-62 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе. | 2 | 13.02  14.02 |  |
| 63-64 | Подъем в гору скользящим шагом.  Попеременный четырехшажный ход. | 2 | 18.02  20.02 |  |
|  | **Плавание** | **4** |  |  |
| 65 | Техника безопасности во время занятий плаванием. Соревновательные упражнения. | 1 | 21.02 |  |
| 66 | Прикладные способы плавания: плавание на боку, ныряние в длину, прыжок в воду ногами вниз (3м). | 1 | 25.02 |  |
| 67 | Прикладные способы плавания: плавание на боку, ныряние в длину, прыжок в воду ногами вниз (3м). | 1 | 27.02 |  |
| 68 | Технические приемы при спасении утопающего. | 1 | 28.02 |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики.** | **10** |  |  |
| 69 | Кувырок вперед. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 | 04.03 |  |
| 70 | Кувырок назад. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 | 06.03 |  |
| 71 | Стойка на голове. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 | 07.03. |  |
| 72 | Упражнения на пресс. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 | 11.03 |  |
| 73 | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 | 13.03 |  |
| 74 | Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 | 14.03 |  |
| 75 | Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | 1 | 18.03. |  |
| 76 | Упражнения в висе.Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | 1 | 01.04. |  |
| 77 | Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | 03.04. |  |
| 78 | Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость. | 1 | 04.04 |  |
|  | **Спортивные игры –волейбол.** | **10** |  |  |
| 79 | Инструктаж техники безопасности по волейболу. Стойки и передвижения.  Повороты, остановки. Перемещение в стойке волейболиста. | 1 | 08.04. |  |
| 80 | Прием и передача мяча на месте.  Прием и передача мяча в движении. | 1 | 10.04. |  |
| 81 | Прием мяча после подачи. | 1 | 11.04. |  |
| 82-83 | Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра. | 2 | 15.04.  17.04 |  |
| 84 | Нападающий удар. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | 1 | 18.04. |  |
| 85-86 | Техника защитных действий.  Одиночный блок и вдвоем, страховка. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | 2 | 22.04.  24.04 |  |
| 87 | Тактика игры.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 | 25.04. |  |
| 88 | Тактика игры.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 | 29.04 |  |
|  | **Спортивная игра «мини -футбол».** | **6** |  |  |
| 89 | Инструктаж по технике безопасности. История возникновения мини – футбола. Знания о виде спорта. Способы перемещений. | 1 | 02.05 |  |
| 90 | Удары по мячу. Удары по воротам. | 1 | 06.05 |  |
| 91 | Прием и остановка мяча. | 1 | 08.05 |  |
| 92 | Ведение мяча. | 1 | 13.05 |  |
| 93 | Тактика игры. | 1 | 15.05 |  |
| 94 | Учебная игра в мини – футбол по правилам. | 1 | 16.05. |  |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |  |
| 95 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | 20.05 |  |
| 96 | Развитие выносливости  Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. | 1 | 22.05 |  |
| 97 | Переменный бег. Переменный бег –15 – 20 минут. | 1 | 23.05 |  |
| 98 | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 25 минут. | 1 | 25.05 |  |
| 99 | Развитие силовой выносливостиТестирование бег 1000 метров – на результат. | 1 | 26.05 |  |
| 100 | Гладкий бег. Тестирование бег на 2000 и 1000 метров – на результат. | 1 | 27.05 |  |
| 101 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Метание гранаты на дальность. Челночный бег – на результат. 100м -результат | 1 | 29.05 |  |
| 102 | Высокий и низкий старт. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Прыжок в длину с разбега.Тестирование гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 | 30.05 |  |