

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 369 Красносельского района Санкт-Петербурга**

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ лицея № 369
Протокол №1 от 25.08.2022

Утверждена
Приказом 67/3-од от 26.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(2 часа в неделю)**

Класс: 10а,10б,10в, 10г классы (юноши)
Срок реализации 2022/2023
учебный год

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена для учащихся 10 класса среднего общего образования на основе федерального государственного образовательного стандарта образования:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.06.2012 N1578 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам –образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 N 1015;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. №08-1786“О рабочих программах учебных предметов»; □Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. N 1101-р.

- Образовательной программы среднего общего образования лицей;

Примерной основной образовательной Комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Дановича. ФГОС. Предметная линия учебников М.В. Виленского, В.И. Ляха.

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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе направлен на решение **следующих задач:**

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

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие координационных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшекласников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций материнства;

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Планируемые результаты изучения программного материала

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта программа направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладением основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Критерии и нормы оценки знаний, обучающихся (предметные результаты)

Экспертная оценка

Основная задача учителя физической культуры на уроке – научить ребенка правильной технике двигательного действия. Результатом правильного освоения программного материала является оценивание техники выполнения разученных упражнений. Экспертное оценивание применяется при изучении гимнастических, легкоатлетических упражнений, техники конькобежной подготовки, элементов подвижных и спортивных игр

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ».

Значительные ошибки – которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, в высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки) предметных результатов

Освоенность техники определяется по показателям стабильности и устойчивости техники. Контроль осуществляется на основании визуального наблюдения, опираясь на анализ качественных признаков выполненного двигательного действия (в баллах).

Оценка «5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» - движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;

Оценка «3» - допущена одна грубая ошибка, ведущая к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

Оценка «2» - когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При повторных выполнениях ученик может улучшить результат.

Контроль за теоретической подготовленностью

Контроль за теоретической подготовленностью (проверкой знаний) учащихся осуществляется двумя способами: устно и письменно

Оценка «5» - выставляется тогда, когда учащийся понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров.

Оценка «4» - выставляется тогда, когда в ответе имеются небольшие неточности и ошибки в понимании сущности теоретического материала.

Оценка «3» - выставляется тогда, когда искажена сущность излагаемого материала, нарушены последовательность и логичность, учащийся не может применить знания на практике.

Оценка «2» - выставляется тогда, когда учащийся не понимает сущности изучаемого материала, плохо знает теорию.

Активность на уроке и вне его

Такой подход используется в оценивании в поощрении активно работающих на уроке учащихся: за помощь учителю, за активное участие во внеклассной работе, в соревнованиях разного уровня и т.д.

Прогресс в обучении

На уроках физической культуры также оценивается работа детей, которые достигли большого прогресса в изучении предмета. Даже если ребенок изначально имел невысокий уровень

физической подготовленности, но существенно прибавил, он достоин высокой оценки. Это будет служить дополнительным стимулом для дальнейшего развития и роста ученика, а главное, у него появится желание заниматься физическими упражнениями.

Содержание, виды и методы контроля

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

Для учащихся:

- Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И. Ляха. –М.: Просвещение, 2006
- Козырева Л.В. Волейбол. -М.: Физкультура и спорт, 2003. (азбука спорта).

Для учителя:

- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорта»;
- Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Дановича/ авт. сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. –Изд. 2-е. –Волгоград: Учитель, 2013.
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы);
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.В. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/В.И. Лях. –3-е изд. –М.: Просвещение, 2013.
- Журнал «Физическая культура в школе»;
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «работаем по новым стандартам»).
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «работаем по новым стандартам»).
- Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры/ В.А. Лепешкин. -2-е изд., стереотип. –М. Советский спорт, 2013.
- Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы/ А.Ю. Патрикеев. –Волгоград: учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014.

Интернет –ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» -Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/>

- Учительский портал. –Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей. –Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Suяc. -Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru.-Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>
- Педсовет.org. -Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- мостик гимнастический;
- козел гимнастический;
- скамейки гимнастические;
- палки, скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (2 ,3, 5 кг);
- мячи малые (теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые, резиновые разного размера;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами, стойки с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная;
- фишки, конусы;
- аптечка медицинская.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 10 классе отводится 68 ч (2часа в неделю, 34 учебных недели).

Основное содержание учебного курса

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учёте состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые

распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделах по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знание о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Вид программного материала «Лыжная подготовка» - 12 час в год – заменена разделом «Кроссовая подготовка». Элементы единоборств (9 часов) заменены на раздел спортивные игры.

.Распределение учебных часов по разделам программы

Наименование раздела	Кол-во часов
I полугодие	30
Лёгкая атлетика	12
Кроссовая подготовка	3
Гимнастика с элементами акробатики. ОФП	8
Спортивные игры. Баскетбол	5
Уроки повторения и контроля	2
II полугодие	38
Спортивные игры. Баскетбол	8
Спортивные игры. Волейбол	13
Лёгкая атлетика	8
Кроссовая подготовка	3
Спортивные игры. Футбол	2
Уроки повторения и контроля	3
Итоговый урок	1
Итого (год)	68

Основное содержание учебного курса

Раздел I. Знания о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта

Конституция РФ, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (принят в 2007 г).

Понятие о физической культуре

Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями

Общие правила поведения на занятиях физической культуры. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования.

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Понятие «физическая нагрузка»; объем, интенсивность физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшения осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет. Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, вело аэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажеров и тренажерных устройств.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред потребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.

Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основы организации двигательного режима

Режим дня старшеклассника. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой. Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплексы упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.

Раздел III. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

На совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат на 30,60 м.

На совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

На совершенствование техники прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега

На совершенствование техники прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20 м. Бросок набивного мяча (3,5 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.

На знание о физической культуре: биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

На совершенствование организаторскими умениями: выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Кроссовая подготовка

На овладение техникой длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

На развитие выносливости: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

На знание о физической культуре: биомеханические основы техники бега. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.

Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

На овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика с основами акробатики.

На совершенствование строевых упражнений: Проходный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На знание о физической культуре: основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: с набивными мячами (весом до 5 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

На освоение и совершенствование висов и упоров: проходный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

На освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату на скорость, гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Упражнения с утяжелителями. На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На овладение организаторскими умениями: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Спортивные игры.

Баскетбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол

На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол

На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование техники защитных действий: действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Развитие двигательных способностей в спортивных играх

На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласован и ритму): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Метания в цель различными мячами жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение

мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На знания о физической культуре: терминология избранной спортивной игры, техника владения с мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими способностями: организация и проведении спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Уровень развития физической культуры