

**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: 11а,11б,11в 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. No08-1786“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 (2 часа 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 учётом 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 разделов 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**

<b>Наименование раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>I полугодие</b>	<b>30</b>
Лёгкая атлетика	12
Кроссовая подготовка	3
Гимнастика с элементами акробатики. ОФП	8
Спортивные игры. Баскетбол	5
Уроки повторения и контроля	2
<b>II полугодие</b>	<b>38</b>
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
<b>Итого (год)</b>	<b>68</b>

#### **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, велоаэробики, 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 (1x1 м) 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:* Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*На 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:* пройденный 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