**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 | 4,4 с  13,8 с | 5,0 с  16,2 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на  низкой (высокой) перекладине  Прыжок в длину с места. | 14 раз  230 см | 10 раз  185 см  215 см |
| К вынос­ливости | Кроссовый бег на 2 (3) км | 12 мин. 20 секунд | 10 мин. |

Двигательные умения, навыки и способности:

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы, лазать по канату с помощью ног 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, 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. | История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).  Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.  Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Физическая культура в жизни человека. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | В процессе урока  В процессе урока |
| 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. |
| 3. Физическое совершенствование  3.1.Гимнастика.  3.2. Легкая атлетика.  3.3. Настольный теннис.  3.4. Лыжная подготовка.  3.5. Плавание.  3.6. Спортивные игры. | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.  Организующие команды и приемы.  Акробатические упражнения и комбинации.  Ритмическая гимнастика (девочки). Кувырки.  Техникабезопасности. Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.  Метание теннисного мяча. Метание гранаты. Кроссовая подготовка.  Т.Б. Основные приемы. Стойки и передвижения. Техника игры.  Передвижения на лыжах.  Подъемы, спуски, повороты, торможения. Переход с одного хода на другой.  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 спасения утопающего.  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*.* | **102**  12  26  2  21  4  37 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические  Сроки |
|  | **Легкая атлетика** | **16** |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Низкий старт. | 1 | 01.09. |  |
| 2 | Оздоровительные системы физического воспитания. Бег 30 метров. | 1 | 06.09. |  |
| 3-4 | Спринтерский бег. Прикладно – ориентированная физическая подготовка. | 2 | 07.09.  08.09. |  |
| 5 | Физическая культура и здоровый образ жизни. Бег 100 метров. | 1 | 1309. |  |
| 6-7 | Тестирование бег 30м, прыжки, наклоны, бег 1000м. подтягивание в висе. | 2 | 14.09.  15.09. |  |
| 8 | Стартовый разгон. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1 | 20.09. |  |
| 9 | Челночный бег. | 1 | 21.09. |  |
| 10 | Спринтерский бег.  Бег 1000 м | 1 | 22.09. |  |
| 11 | Низкий старт. Финиширование. Бег по повороту. Бег 6 мин. | 1 | 27.09. |  |
| 12 | Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин. | 1 | 28.09. |  |
| 13 | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 29.09 |  |
| 14 | Метание гранаты с разбега на дальность. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 04.10. |  |
| 15 | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат | 1 | 05.10. |  |
| 16 | Тестирование Бег на 3000 и 2000метров – на результат. | 1 | 06.10. |  |
|  | **Спортивные игры - баскетбол.** | **11** |  |  |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Стойки, передвижения, остановки и повороты игрока. | 1 | 11.10. |  |
| 18 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | 12.10. |  |
| 19 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | 13.10. |  |
| 20 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | 18.10. |  |
| 21 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 | 19.10. |  |
| 22 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 | 20.10. |  |
| 23 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 25.10. |  |
| 24 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | 26.10. |  |
| 25 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. | 1 | 27.10 |  |
| 26 | Нападение против зонной защиты (2х3). | 1 | 08.11 |  |
| 27 | Бросок от груди с дальней дистанции с сопротивлением. | 1 | 09.11. |  |
|  | **Спртивные игры - волейбол** | **12** |  |  |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Стойка и передвижения. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 | 10.11. |  |
| 29 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча | 1 | 15.11. |  |
| 30 | Прием мяча отраженного от сетки. | 1 | 16.11. |  |
| 31 | Варианты техники приема и передач мяча. | 1 | 17.11. |  |
| 32 | Варианты подач мяча. | 1 | 22.11. |  |
| 33 | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 | 23.11. |  |
| 34 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.  Атакующие удары против блокирующего. | 1 | 24.11. |  |
| 35 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | 29.11. |  |
| 36 | Учебная игра в волейбол.  Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. | 1 | 30.11. |  |
| 37 | Позиционное нападение со сменой места. | 1 | 01.12. |  |
| 38 | Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 | 06.12. |  |
| 39 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. | 1 | 07.12. |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **12** |  |  |
| 40 | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, висы и упоры. | 1 | 08.12. |  |
| 41 | Строевые упражнения. | 1 | 13.12. |  |
| 42 | Подтягивание в висе. | 1 | 14.12. |  |
| 43 | Висы, строевые упражнения. | 1 | 15.12. |  |
| 44 | Комбинация из акробатических упражнений. | 1 | 20.12. |  |
| 45 | Акробатические элементы. | 1 | 21.12. |  |
| 46 | Опорный прыжок. | 1 | 22.12 |  |
| 47 | Лазанье по канату. | 1 | 10.01. |  |
| 48 | Комбинация из акробатических упражнений. | 1 | 11.01. |  |
| 49 | Комбинация из разученных акробатических элементов. | 1 | 12.01. |  |
| 50 | Комбинация из разученных акробатических элементов. | 1 | 17.01. |  |
| 51 | Комбинация из разученных акробатических элементов. | 1 | 18.01. |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **21** |  |  |
| 52 | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, попеременный двухшажный ход. | 1 | 19.01. |  |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. | 1 | 24.01. |  |
| 54 | Безшажный ход. | 1 | 25.01. |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 26.01. |  |
| 56 | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | 01.02 |  |
| 57 | Одновременные ходы. | 1 | 02.02. |  |
| 58 | Повороты переступанием в движении. | 1 | 07.02. |  |
| 59 | Коньковый ход. | 1 | 08.02. |  |
| 60 | Попеременные ходы. | 1 | 09.02. |  |
| 61 | Торможение и поворот упором. | 1 | 14.02. |  |
| 62 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 | 15.02. |  |
| 63 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | 16.02. |  |
| 64 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | 21.02. |  |
| 65 | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 | 22.02. |  |
| 66 | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 | 27.02. |  |
| 67 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 | 28.02. |  |
| 68 | Коньковый ход. | 1 | 02.03 |  |
| 69 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 | 06.03. |  |
| 70 | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 | 07.03. |  |
| 71 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | 09.03. |  |
| 72 | Прохождение дистанции до 5км. | 1 | 13.03. |  |
|  | **Плавание** | **4** |  |  |
| 73 | Техника безопасности при  занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | 1 | 14.03. |  |
| 74 | Плавание на боку с грузом в руке. | 1 | 16.03. |  |
| 75 | Освобождение от одежды в воде. | 1 | 30.03. |  |
| 76 | Правила плавания в открытых водоемах. | 1 | 03.04. |  |
|  | **Настольный теннис** | **2** |  |  |
| 77 | Техника безопасности. Стойки и передвижения, удары. | 1 | 04.03. |  |
| 78 | Техника игры в настольный теннис. Основные приемы. | 1 | 06.04. |  |
|  | **Баскетбол** | **7** |  |  |
| 79 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 | 10.04. |  |
| 80 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. | 1 | 11.04. |  |
| 81 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника | 1 | 13.04. |  |
| 82 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 17.04. |  |
| 83 | Нападение против личной защиты. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 18.04. |  |
| 84 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | 20.04. |  |
| 85 | Индивидуальные действия в защите. | 1 | 24.04. |  |
|  | **Легкая атлетика** | **10** |  |  |
| 86 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Равномерный бег. | 1 | 25.04. |  |
| 87 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | 27.04. |  |
| 88 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 02.05. |  |
| 89 | Метание гранаты на дальность. | 1 | 04.05. |  |
| 90 | Медленный бег до 25 мин. | 1 | 08.05. |  |
| 91 | Бег 3000 м (ю); 2000м (д) Бег на 3000 и 2000метров – на результат. | 1 | 11.05. |  |
| 92 | Тестирование  Мониторинг. Бег 30.прыжки, наклоны, бег 1000м. подтягивание в висе. | 1 | 15.05. |  |
| 93 | Тестирование.Монито-ринг. Бег на 30м.,прыжки, наклоны, бег 1000м. подтягивание в висе. | 1 | 16.05. |  |
| 94 | Бег по дистанции 4\*100м. | 1 | 18.05. |  |
| 95 | Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | 1 | 22.05. |  |
|  | **Спортивные игры-футбол** | **7** |  |  |
| 96 | Инструктаж по охране труда на уроках ФК, удары по мячу и остановки мяча | 1 | 23.05. |  |
| 97 | Ведения мяча, обманные движения (финты) | 1 | 25.05. |  |
| 98 | Техника защитных действий, резанные удары | 1 | 26.05 |  |
| 99 | Тактические действия в защите и в нападении. Бег на 100м. | 1 | 27.05 |  |
| 100 | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам | 1 | 29.05 |  |
| 101-102 | Двухсторонняя игра по правилам | 2 | 30.05 |  |