

**1.Планируемый результат освоения курса физическая культура**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***:

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Общая характеристика учебного предмета:**

 Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определѐнные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Первым шагом к успешному решению задачи по выбору правильной дозировки физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную. Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в конце учебного года. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо еще установление диагноза с обязательным учетом степени нарушений функций организма.

На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

 *К основной медицинской группе*  (I группа здоровья) относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

 *К подготовительной медицинской группе (*II группа здоровья) относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебным программа физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

 Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра. К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются.

 *Специальная медицинская группа делится на две: специальная «А» и специальная «Б».* К специальной группе А (III группа здоровья) относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии), согласованным с органами здравоохранения и утвержденным директором, под руководством учителя физической культуры.

**2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

3.Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Вид программного материала  | Количество часов (уроков)  |
| Класс  |
| 10  | 11  |
| 1  | Базовая часть  | 78  | 75  |
| 1.1  | Основы знаний о физической культуре  | В процессе уро ка  |
| 1.2  | Спортивные игры (баскетбол)  | 16  | 16  |
| 1.3  | Гимнастика с элементами акробатики  | 21  | 21  |
| 1.4  | Легкая атлетика  | 23  | 23  |
| 1.5  | Лыжная подготовка  | 18  | 18  |
| 2  | Вариативная часть  | 24  | 24  |
| 2.1  | Волейбол  | 24  | 24  |
|   | Итого  | 102  | 102 |

**Требования к уровню подготовки выпускников.** В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь:
* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
* понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
| **Легкая атлетика (11ч)** |
| **1** | Вводный урок по Т.Б ИОТ №053-16, ИОТ №064-16. Т.Б. на уроках легкой атлетики. ИОТ № 017-16.Спринтерский бег.  | 1 |
| **2** | Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).  | 1 |
| **3** | Спринтерский бег. Основные механизмы энергообеспечения л/аких упражнений.  | 1 |
| **4** | Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  | 1 |
| **5** | Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.  | 1 |
| **6** | Прыжок в длину. Прикладное значение л/а-ких упражнений.Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).  | 1 |
| **7** | Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  | 1 |
| **8** | Метание. Правила соревнований.  | 1 |
| **9** | Метание гранаты из различных положений.  | 1 |
| **10** | Метание. Подготовка к сдаче норматива ФСК ГТО. | 1 |
| **11** | Т.Б. ИОТ №064-16 на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол (16 ч.)** |
| **12** | Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. ИОТ № 019-16 | 1 |
| **13** | Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол).  | 1 |
| **14** | Баскетбол. Техника владения мячом.  | 1 |
| **15** | Баскетбол. Техника перемещений.  | 1 |
| **16** | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.  | 1 |
| **17** | Баскетбол. Правила игры.  | 1 |
| **18** | Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  | 1 |
| **19** | Баскетбол. Правила игры.  | 1 |
| **20** | Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.  | 1 |
| **21** | Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.  | 1 |
| **22** | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.  | 1 |
| **23** | Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.  | 1 |
| **24** | Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 1 |
| **25** | ИОТ №053-16, ИОТ №064-16.Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |
| **26** | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |
| **27** | Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | 1 |
|  | **Гимнастика (21 ч.)** |  |
| **28** | Т.Б. на уроках гимнастики. ИОТ № 015-16. Висы и упоры. Опорный прыжок.  |  |
| **29** | Висы и упоры. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.  |  |
| **30** | Висы и упоры. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.  |  |
| **31** | Висы и упоры. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.  |  |
| **32** | Висы и упоры. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.  | 1 |
| **33** | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.  | 1 |
| **34** | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  | 1 |
| **35** | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).  | 1 |
| **36** | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  | 1 |
| **37** | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.  | 1 |
| **38** | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.  | 1 |
| **39** | Висы и лазание. Подъем разгибом.  | 1 |
| **40** | Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.  | 1 |
| **41** | Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.  | 1 |
| **42** | Висы и лазание. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.  | 1 |
| **43** | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  | 1 |
| **44** | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  | 1 |
| **45** | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  | 1 |
| **46** | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  | 1 |
| **47** | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  | 1 |
| **48** | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Наклон вперед из положения стоя (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).  | 1 |
| **49** | ИОТ №053-16, ИОТ №064-16. Акробатические упражнения.Опорный прыжок. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (18 ч.)** |  |
| **50** | Лыжная подготовка.Т.Б. на уроках лыжной подготовки ИОТ №018-16 | 1 |
| **51** | Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.  | 1 |
| **52** | Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.  | 1 |
| **53** | Лыжная подготовка. Правила соревнований.  | 1 |
| **54** | Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.  | 1 |
| **55** | Лыжная подготовка.Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.  | 1 |
| **56** | Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  | 1 |
| **57** | Лыжная подготовка. Повороты упором. | 1 |
| **58** | Лыжная подготовка. Повороты упором.  | 1 |
| **59** | Лыжная подготовка. Переход с попеременным ходом на одновременные.  | 1 |
| **60** | Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом».  | 1 |
| **61** | Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,финиширование.  | 1 |
| **62** | ИОТ №018-16. Лыжная подготовка. Подъемы, спуски, торможения.  | 1 |
| **63** | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км.  | 1 |
| **64** | Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход).Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  | 1 |
| **65** | Лыжная подготовка. Подъемы, спуски, торможения. | 1 |
| **66** | Лыжная подготовка. Подъемы, спуски, торможения. | 1 |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (24 ч.)** | 1 |
| **67** | Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол. ИОТ №019-16 | 1 |
| **68** | Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол).  | 1 |
| **69** | Волейбол. Техника владения мячом.  | 1 |
| **70** | Волейбол. Техника перемещений. | 1 |
| **71** | Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.  | 1 |
| **72** | Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и солевых качеств.  | 1 |
| **73** | Волейбол. Правила игры.  | 1 |
| **74** | Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.  | 1 |
| **75** | ИОТ № 019-16.Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.  | 1 |
| **76** | Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.  | 1 |
| **77** | Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках.  | 1 |
| **78** | ИОТ №053-16, ИОТ №064-16, ИОТ №019-16 Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 |
| **79** | Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.  | 1 |
| **80** | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.  | 1 |
| **81** | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.  | 1 |
| **82** | Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.  | 1 |
| **83** | Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.  | 1 |
| **84** | Волейбол. Нападение через 3-ю зону.  | 1 |
| **85** | Волейбол. Одиночное блокирование.  | 1 |
| **86** | Волейбол. Одиночное блокирование.  | 1 |
| **87** | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.  | 1 |
| **88** | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.  | 1 |
| **89** | Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи.  | 1 |
| **90** | Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика (12 ч)** |  |
| **91** | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. ИОТ №064-16 | 1 |
| **92** | Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.  | 1 |
| **93** | Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ских упражнений.  | 1 |
| **94** | Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  | 1 |
| **95** | Т. Б. на уроках легкой атлетики. ИОТ № 017-16.Спринтерский бег. Прыжок в высоту.  | 1 |
| **96** | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  | 1 |
| **97** | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/аских упражнений.  | 1 |
| **98** | Спринтерский бег. Прыжок в высоту.  | 1 |
| **99** | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).  | 1 |
| **100** | Метание мяча попадание в цел.  | 1 |
| **101** | Метание мяча на дальность.  | 1 |
| **102** | Метание мяча. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  | 1 |
|  |  Итого:102ч. |  |