

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым»

Рассмотрено
на методическом объединении
учителей физической культуры
и ОБЖ
протокол №1 от 30.08.2021 г.
Руководитель МО 

Согласовано
Зам. директора
/М.С.Вышковская


Утверждено
Директор МБОУ
Школа № 13 г. Феодосии
 Н.В. Левина
приказ от 30.08.2021 г. № 355



**Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11-х общеобразовательных классов
среднее общее образование**

Количество часов: 102ч. (3 часа в неделю)

Учитель:
**Самофалова Елена Сергеевна
Горбачевский Павел Юрьевич**

г. Феодосия 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в основной школе, является основой физического воспитания школьников. Она, как предмет включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурной деятельности, всестороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе нормативных документов, обеспечивающих реализацию Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (базовый уровень):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021г. № 287 «Приказ об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
5. Федерального перечня учебников на 2021/2022 учебный год.
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010.
7. Рабочая программа воспитания МБОУ Школа № 13 г. Феодосии.
8. Учебного плана МБОУ Школа №13 г. Феодосии на 2021/2022 учебный год.
9. Концепция преподавания физической культуры в Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2018 г.).
10. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
11. Методические рекомендации ГБОУ ДПО РК «КРИППО» об особенностях преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2021/2022 учебном году.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю) в 2021/2022 учебном году.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 10-11 классы. – Москва; «Просвещение», 2017г. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.

- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** 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 основной школе направлен на решение следующих **задач**:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитания ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Ученик научится:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. Ученик получит возможность научиться:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Общая характеристика предмета.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части. Учебные часы, отведенные в федеральной программе на лыжную подготовку, заменены кроссовой подготовкой, освоением технических и тактических основ спортивных игр и легкой атлетики. Недостаточная материально-техническая база школы, в разделе гимнастики, требует замены упражнений на снарядах на большее количество упражнений с элементами акробатики. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

гимнастика

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах	Учащийся: владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способы индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общесфизическая подготовка	
Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.

предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдает: комплекс «ГТО».
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 80раз; подтягивание: 14раз подъем туловища из положения, лежа: 24раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18раз; приседания: 9раз; прыжки в длину с места: 175см; прыжки из приседа: 16раз; бег на месте: 19 шагов.

Легкая атлетика

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики;
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; эстафетный бег; играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	

в длину с места, разбега; тройной прыжок с места и разбега; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места и разбега; многоскоки.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); горизонтальную цель; броски набивного мяча 1-3кг.	выполняет: метание малого мяча на дальность; в цель; броски набивного мяча.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из виса лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 76-86раз; подтягивание: 13-16раз подъем туловища из положения, лежа: 22-28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20раз; приседания: 8-11раз; прыжки в длину с места: 170-185см; прыжки из приседа: 14-20раз; бег на месте: 18-21 шага.

Кроссовая подготовка

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин.	выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м, 3000м. сдает: нормы ГТО.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

Спортивные игры:

Баскетбол

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста</p>	<p>Учащийся: владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методике самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.</p>	<p>выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжками и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.</p>	<p>выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывание мяча; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 84 раз; подтягивание: 15раз подъем туловища из положения, лежа: 26раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19раза; приседания: 10раз; прыжки в длину с</p>

ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	места: 180см; прыжки из приседа: 19раз; бег на месте: 20 шага.
--	--

Волейбол

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Учащийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка	
Техника: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание	выполняет: прыжки через скакалку: 8браз; подтягивание: 1браз подъем

и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	туловища из положения, лежа: 28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20раз; приседания: 11раз; прыжки в длину с места: 185см; прыжки из приседа: 20раз; бег на месте: 21 шагов.
--	---

Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
4	Легкая атлетика	27
5	Спортивные игры (баскетбол)	23
6	Кроссовая подготовка	19
	Итого	102

Пропиновано, пронумеровано
и скреплено печатью

12 (двенадцать) листов

Директор МБОУ Школа №13 г. Феодосии

ms
Н.В. Левина



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Левина Наталья Васильевна

Действителен с 23.11.2021 по 23.11.2022