
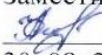



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Паспартинская средняя общеобразовательная школа им. А.Г. Калкина»**

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения естественно-математического цикла Протокол № 1 от 30.08. 2023 г. Руководитель ШМО  Ч.Ю. Кадранова	Согласовано: Заместитель директора по УВР  Л.В. Уханова 30. 08. 2023 г.	Утверждено: Директор школы  А.В. Байжигитов Приказ № 77 от 31. 08. 2023 г. Протокол № 1 педагогического совета
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре для 7 класса  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Кадранов Станислав Юрьевич

с. Паспарга, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011 г. Рекомендовано МО РФ.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в общешкольной Спартакиаде проводимой в течение всего учебного года по традиционным видам спорта ( баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика ).

**Место предмета в учебном плане. Количество часов в неделю по учебному плану. Общее количество часов в соответствии с программой.**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, в 5-11 классах на его преподавание отводится 3 часа в неделю (всего 102 часа в год). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Целью** рабочей программы 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.

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам: -Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине), В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом: - учебник: Физическая культура 5-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2011г.

- методические рекомендации: □ Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;

- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и оценки заносятся в журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет и контрольные тесты являются основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Они отражают качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

## **Основное содержание курса**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности;

укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **2. Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 30, 60, 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; длительный бег;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с места, прыжки в длину с 15-25 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание мяча, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений;

## **3. Гимнастика с элементами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах; *Опорные прыжки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

*Акробатические упражнения и комбинации:* кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, стоя, сед углом, группировки и перекаты; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

*Лазанье:* лазанье по гимнастической скамейке с помощью и без помощи ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице с помощью и без помощи ног;

*Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.*

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. **4. Спортивные игры (21 ч) Баскетбол**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*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 упрощенным правилам, игра по правилам;

### **Волейбол**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*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, игра «пионербол», игра по правилам;

## **5. Лыжная подготовка**

*Освоение техники лыжных ходов:* переход с одновременных ходов на попеременные; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; преодоление подъемов и препятствий; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 1, 2, 3 км;

*Знания о физической культуре:* правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

### **Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;



- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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.

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс

**7 класс 1 четверть**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	факт
1.	<b>Лёгкая атлетика 12 ч.</b> Напоминание правил безопасности на уроках легкой атлетики. Проведение контрольного троеборья.	1	07.09.2023	
2.	Оценивание результата в беге на 30м. Проведение линейной эстафеты с этапом до 40м 2-3 раза.	1	08.09.	
3.	Совершенствование техники низкого старта. Бег до 4 мин.	1	09.09.	
4.	Оценивание результата в прыжках в длину с места. Совершенствование техники низкого старта. Обучение разбегу в прыжках в длину. Бег до 4мин.	1	14.09.	
5.	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега.	1	15.09.	
6.	Оценивание техники низкого старта. Бег до 6мин с 2-3 ускорениями до 40-50м.	1	16.09.	
7.	Оценивание результата в беге на 60м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	1	21.09.	

8.	Совершенствование техники прыжков и метания.	1	22.09.	
9.	Оценивание результата прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по50-60мин.	1	23.09.	
10.	Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий.	1	28.09.	
11.	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Бег до 8 мин.	1	29.09.	
12.	Зачётный урок.	1	30.09	
	<b>Баскетбол 7 ч.</b>		05.10.	
13.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.			
14.	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.		06.10.	
15.	Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.	1	07.10.	
16.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1	12.10.	
17.	Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3.	1	13.10.	

18.	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1	14.10.	
19.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	19.10.	
20.	<b>Волейбол (5ч.)</b> Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	20.10.	
21.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	21.10.	
22.	Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.	1	26.10.	
23.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	27.10.	
24.	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	28.10.	

**7 класс 2 четверть 24 ч.**

25.	<b>Гимнастика 10 ч.</b> Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост.	1	09.11.	
26.	Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат.	1	10.11.	
27.	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	1	11.11.	

28.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1	16.11.	
29.	Оценивание у мальчиков кувырка вперед в стойку на лопатках, у девочек – мост из положения стоя.	1	17.11.	
30.	Игра и гимнастическими скакалками.	1	18.11.	
31.	Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат.	1	23.11.	
32.	Оценивание акробатическое соединение.	1	24.11.	
33.	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	1	25.11.	
34.	Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1	30.11	
35.	<b>Баскетбол 7 ч.</b> Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	01.12	
36.	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	02.12.	
37.	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	07.12.	

38.	Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.	1	08.12.	
39.	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	09.12.	
40.	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	14.12.	
41	Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.	1	15.12.	
42.	<b>Волейбол 7 ч.</b> Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.	1	16.12.	
43.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	21.12.	
44.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п.	1	22.12.	
45.	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	23.12.	
46.	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	28.12	
47.	Игровые задания на укороченной площадке.	1	29.12	

48.	Игра по упрощенным правилам.	1	11.01.2024	
-----	------------------------------	---	------------	--

**7 класс 3 четверть 33 ч.**

49.	<b>Лыжная подготовка 18 ч.</b> Напоминание правил поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременных ходов.	1	12.01	
50.	Скользящий шаг без палок и с палками.	1	13.01.	
51.	Совершенствование одновременного бесшажного хода подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	1	18.01	
52.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1	19.01.	
53.	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование подъема в гору скольльзящим шагом.	1	20.01.	
54.	Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью.	1	25.01.	
55.	Оценивание подъема в гору скольльзящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1	26.01.	
56.	Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1	27.01	

57.	Совершенствование техники торможения плугом и упором.	1	01.02	
	Прохождение 2км с переменной скоростью.			
58.	Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью.	1	02.02.	
59.	Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.	1	03.02.	
60.	Закрепление техники повороту махом. Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью.	1	08.02.	
61.	Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	1	09.02.	
62.	Совершенствование техники поворота махом. Проведение эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м.	1	10.02.	
63.	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1	15.02.	
64.	Повороты переступанием в движении.	1	16.02.	
65.	Попеременный двухшажный ход.	1	17.02	
66.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	22.02	



	<b>Баскетбол 6 ч.</b>			
67.	Обучение броску мяча по кольцу после ведения. техника передачи мяча со сменой мест в парах.		24.02	
68.	передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.	1	29.02	
69.	Закрепление бросков по кольцу после ведения.	1	01.03	
70.	техника бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры 3х3 или 4х4.	1	02.03.	
71.	Оценивание бросков по кольцу после ведения. Учебно - тренировочные игры.	1	07.03.	
72.	Учебно-тренировочные игры.	1	09.03.	
	<b>Волейбол 9 ч.</b>			
73.	Нижняя прямая подача.	1	14.03.	
74.	Игровые задания.	1	15.03.	
75.	Игра по упрощенным правилам	1	16.03.	
76.	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	21.03.	
77.	Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	22.03.	
78.	Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	23.03.	

79.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	04.04	
80.	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	1	05.03	
81.	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1	06.03	

**7 класс 4 четверть 24ч.**

82.	<b>Баскетбол 7 часов</b> Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1	11.04.	
83.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	12.04.	
84.	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1	13.04.	
85.	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	1	18.04.	
86.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1	19.04.	
87.	Учебная игра по упрощенным правилам	1	20.04.	
88.	Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	25.04.	

89.	<b>Волейбол 5 ч.</b> Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)			
90.	Нижняя прямая подача. Игра по у/пр.	1	26.04.	
91.	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	27.04.	
92.	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	1	02.05	
93.	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1	03.05	
94.	<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b> Оценивание результата в беге на 60м. Игра «Мяч в воздухе».	1	04.05.	
95.	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги.	1	10.05.	
96.	Закрепление прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов.	1	11.05.	
97.	Совершенствование прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов	1	16.05.	
98.	Выполнение ОРУ в движении по кругу и специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков и метание мяча.	1	17.05.	

99.	Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. Проведение медленного бега до 5 мин.	1	18.05.	
100.	Оценивание результатов в прыжках в длину с разбега. Бег до 5 мин.	1	23.05.	
101.	Оценивание результатов в метании мяча. Выполнение беговых упражнений, многоскоков.	1	24.05.	
102.	Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50м.	1	25.05.	

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.** В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	25

Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 30 с	10 мин 20 с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических движениях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 кондиционных (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, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.** В результате освоения Обязательного минимума 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, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- 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 планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и 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 самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий. **Определять:**
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. **Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	8 раз
	Прыжок в длину с места, см	210 см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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 (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### **Литература.**

1. Учебник: Т.В. Петрова, С.С.Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянская Физкультура: 8-9кл. –М.: Вентана-Граф, 2015г.
2. Учебное пособие С.Ф.Бурухин, Ярославль 2006г.
3. Рабочая программа по физической культуре. Авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2011 г.