**Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение кадетская школа-интернат «Тимашевский казачий кадетский корпус» Краснодарского края**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 28 августа 2019 года протокол №1

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.И.Сацкая/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По **физической культуре**

Уровень образования (класс) **среднего общего образования, 10- 11 классы**

Количество часов **204**

Учитель **Лазухин Виталий Евгеньевич**

**Программа разработана в соответствии и на основе**: ФГОС ООО; ПООП СОО; авторской программы В.И. Лях сборник «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10- 11 классы»

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

*Планируемые личностные результаты*

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

*Планируемые мета предметные результаты*

Мета предметные результаты включают освоенные обучающимися меж предметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные**универсальные учебные действия*

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

*Познавательные**универсальные учебные действия.*

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликт генные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

кадет на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

кадет на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень).**

**Базовый уровень**

Физическая культура и здоровый образ 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. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***1. Спортивные игры.***

*Раздел «Баскетбол».*

*Раздел «Гандбол».*

*Раздел «Волейбол».*

*Раздел «Футбол».*

***2. Гимнастика с элементами акробатики***

***3. Лёгкая атлетика.***

***4. Элементы единоборств***

**Вариативная часть**

***5****.* ***Материал , связанный с региональными и национальными особенностями (пример: игра «Лапта»).***

***6. Углублённое изучение вида спорта «лёгкая атлетика»***

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10- 11 классов**

**всего 204 часов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №. п\п | Разделы, темы | Количество часов | |
|  |  | **10 класс** | **11 класс** |
| **1.** | **Базовая часть** | **90** | **90** |
| 1.1. | Основные знания о физической культуре | 7 | 7 |
| 1. 2. | Спортивные игры | 28 | 28 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4. | Лёгкая атлетика | 29 | 29 |
| 1.5. | Элементы единоборств | 8 | 8 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **12** | **12** |
| 2.1. | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями | 6 | 6 |
| 2.2. | Углубленное изучения вида спорта лёгкая атлетика | 6 | 6 |
|  | **Всего** | **102** | **102** |

**10-11 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | | **Кол-во часов.** | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |  |
| **Базовая часть:** | | | | |  |
| **Основные знания о физической культуре 7 часов** | | | | |  |
| Физическая культура и здоровый образ жизни. | | 1 | | Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура» и «здоровый образ жизни». |  |
| Современные оздоровительные системы физического воспитания. | | 1 | | Раскрывают их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. |  |
| Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. | | 1 | | Раскрывают как гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры, влияют на организм повышая его работоспособность. |  |
| Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. | | 1 | | Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. |  |
| Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Современное состояние физической культуры и спорта в России. | | 1 | | Раскрывают значение спортивно- массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, форма заявки и сроки её предоставления). Рассказать о спорте и физической культуре в современной России (плюсы, минусы). |  |
| Государственные требования Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | 1 | | Рассказывают о правильности выполнения видов физических упражнения данного комплекса. Раскрыть пользу сдачи Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне». |  |
| Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | | 1 | | Раскрывают цели и назначения статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» , «Об образовании», «Об основах охраны здоровья граждан», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации». |  |
|  | | | | |  |
| **Спортивные игры. 28 часов:** | | | | |
| **Баскетбол 7 часов** | | | | |  |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | | 1 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Оценка техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование ловли и передачи мяча. | | 1 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. Оценивают технику их выполнения. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники ведения мяча. | | 1 | | Техника ведения мяча исходя из освоенных элементов. Оценка ведения мяча. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники бросков мяча. | | 1 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча. Оценка бросков. Выявление ошибок и способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники защитных действий. Контрольные нормативы. | | 1 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий. Оценивают технику, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | | 1 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Оценивают технику. Выявляют ошибки и способы их устранения. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | | 1 | | Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий. Моделируют тактику игры и меняют её в зависимости от ситуации возникшей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Соблюдают технику безопасности. |  |
| **Гандбол 7 часов** | | | | |  |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | | 1 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Оценка техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование ловли и передачи мяча. | | 1 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. Оценивают технику их выполнения. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействия со сверстниками. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники ведения мяча. | | 1 | | Техника ведения мяча исходя из освоенных элементов. Оценка ведения мяча. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники бросков мяча. | | 1 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча. Оценка бросков. Выявление ошибок и способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники защитных действий. Контрольные нормативы. | | 1 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий. Оценивают технику, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | | 1 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Оценивают технику. Выявляют ошибки и способы их устранения. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | | 1 | | Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий. Моделируют тактику игры и меняют её в зависимости от ситуации возникшей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Соблюдают технику безопасности. |  |
|  | |  | |  |  |
|  | |  | |  |  |
|  | |  | |  |  |
| **Волейбол 7ч.** | | | | |  |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Оценка техники передвижений, поворотов, стоек. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование приёма и передачи мяча. | 1 | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча. Оценивают технику их выполнения. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники подачи мяча. | 1 | | | Техника подачи мяча исходя из освоенных элементов. Оценка подачи мяча. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники нападающего удара. | 1 | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара. Оценка нападающего удара. Выявление ошибок и способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники защитных действий. | 1 | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий. Оценивают технику, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование тактики игры. Контрольные нормативы. | 1 | | | Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения. Моделируют тактику игры и меняют её в зависимости от ситуации возникшей в процессе игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 | | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Соблюдают технику безопасности. |  |
| **Футбол 7 часов.** | | | | | |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Оценка техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. | 1 | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча. Оценивают технику их выполнения. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | | | Техника ведения мяча исходя из освоенных элементов. Оценка ведения мяча. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения. Обучение техникам игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности. |  |
| Совершенствование техники перемещений. Совершенствование техники защитных действий. Тактика игры. | 1 | | | Составляют комбинации по передвижению, защитных действий. Оценивают технику выполнения. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного  обучения и совершенствования. Моделируют тактики, соблюдают правила безопасности. |  |
|  |  | | |  |  |
| Развитие выносливости. Овладение игрой. Контрольные нормативы. | 1 | | | Определяют степень утомления во время игровой деятельности. Используют игровые упражнения для развития выносливости. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Ведут контроль за эмоциями, уважительное отношение к соперникам. Используют игру как средство активного отдыха. |  |
| Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. Углубление знаний о спортивных играх. | 1 | | | Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно- силовых способностей. Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности. |  |
| Овладение организаторскими умениями. | 1 | | | Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18ч.** | | | | |  |
| Строевые упражнения | 1 | | | Чётко выполняют строевые упражнения |  |
| Совершенствование строевых упражнений | 1 | | | Чётко выполняют строевые упражнения |  |
| Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | 1 | | | Описывают технику упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений |  |
| Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов | 1 | | | Чётко выполняют разученные упражнения |  |
| Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | 1 | | | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. |  |
| Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами | 1 | | | Демонстрируют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами |  |
| Освоение висов и упоров | 1 | | | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений |  |
| Совершенствование висов и упоров | 1 | | | Демонстрируют комплексы из числа изученных упражнений |  |
| Освоение опорных прыжков | 1 | | | Описывают техники данных упражнений |  |
| Совершенствование опорных прыжков | 1 | | | Чётко выполняют данное упражнение |  |
| Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Контрольные нормативы. | 1 | | | Описывают технику и составляют комбинации из разученных упражнений |  |
| Развитие координационных способностей | 1 | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей |  |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |
| Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | | | Используют упражнения для развития скоростно- силовых способностей |  |
| Развитие гибкости. Контрольные нормативы. | 1 | | | Используют упражнения для развития гибкости |  |
| Знания | 1 | | | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |  |
| Самостоятельные занятия | 1 | | | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль. |  |
| Овладение организаторскими умениями | 1 | | | Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Соблюдают правила соревнований. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. |  |
| **Легкая атлетика 29часов** | | | | |  |
| Совершенствование высокого и низкого старта | 1 | | | Анализируют технику выполнения высокого и низкого старта, выявляют и устраняют характерные ошибки. |  |
| Стартовый разгон 30- 40 метров с высокого, низкого старта | 1 | | | Анализируют технику выполнения стартового ускорения, устраняют характерные ошибки. |  |
| Бег 100 метров на результат. Контрольные нормативы (ГТО). Вводное тестирование | 1 | | | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. |  |
| Совершенствование эстафетного бега | 1 | | | Анализируют технику приёма, передачи эстафетной палочки. Выявляют и устраняют характерные ошибки. |  |
| Бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 минут | 1 | | | Анализируют и устраняют характерные ошибки при длительном беге. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. |  |
| Бег на 3000 метров. Контрольные нормативы (ГТО). Вводное тестирование | 1 | | | Выбирают режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |
| Длительный бег 30 минут | 1 | | |  |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 | | | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Анализируют ошибки и устраняют их. |  |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 1 | | | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Анализируют ошибки и устраняют их. |  |
| Метание мяча весом 150 г. с 4- 5 шагов | 1 | | | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| Метание мяча весом 150 г. с полного разбега. Контрольные нормативы (ГТО). | 1 | | | Демонстрируют выполнение метательных упражнений. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности |  |
| Метание мяча 150 г. с разбега в коридор 10 м в цель (1х1 м) с расстояния 20 метров | 1 | | |  |
| Метание гранаты весом 500- 700г с места на дальность | 1 | | |  |
| Метание гранаты весом 500- 700г с колена, лёжа | 1 | | |  |
| Метание гранаты с 4- 5 бросковых шагов | 1 | | |  |
| Метание гранаты с полного разбега в коридор 10м в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12- 15 метров. Контрольные нормативы (ГТО). | 1 | | |  |
| Длительный бег до 25 минут | 1 | | | Используют данные упражнения для развития выносливости |  |
| Бег с препятствиями | 1 | | |  |
| Групповой бег, бег в парах | 1 | | |  |
| Круговая тренировка | 1 | | |  |
| Развитие скоростно- силовых способностей | 1 | | | Используют упражнения для развития скоростно- силовых способностей |  |
| Эстафеты | 1 | | | Используют данные упражнения для развития скоростных способностей |  |
| Старты из различных исходных положений и ускорения 30- 40 метров | 1 | | |  |
| Бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов 30- 60 метров. Контрольные нормативы (ГТО). | 1 | | |  |
| Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения | 1 | | | Используют данные упражнения для развития координационных способностей |  |
| Бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через препятствия | 1 | | |  |
| Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками | 1 | | |  |
| Знания | 1 | | | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |  |
| Совершенствование организаторских умений | 1 | | | Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |  |
| **Элементы единоборств 8ч.** | | | | | |
| Приёмы самостраховки | | | 1 | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила техники безопасности. | |
| Приёмы борьбы лёжа и стоя. | | | 1 |
| Учебная схватка используя изученные приёмы | | | 1 |
| Подвижные игры, направленные на координационные способности в единоборствах | | | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей | |
| Силовые упражнения и единоборства в парах. Контрольные нормативы (ГТО). | | | 1 | Применяют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | |
| Знания | | | 1 | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. | |
| Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль. | | | 1 | Используют упражнения для решения задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | |
| Освоение организаторских умений | | | 1 | Составляют простейшие комбинации упражнений. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала. | |
| **Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (пример: игра «Лапта»).**  **6 часов** | | | | |  |
| История зарождения игры «Лапта» | 1 | | | Готовят и рассказывают историю зарождения игры. |  |
| Основные правила игры | 1 | | | Рассказывают правила игры и демонстрируют их в простейших комбинациях игры |  |
| Изучение техники подачи мяча в игре | 1 | | | Описывают способ подачи. Выявляют ошибки и находят способы их устранения в процессе обучения. |  |
| Изучение действий и значение каждого игрока в команде | 1 | | | Рассказывают о действиях каждого отдельного игрока: его значение и обязанности в процессе игры. |  |
| Развитие скоростно- силовых, силовых, координационных качеств | 1 | | | Раскрывают значение игры Лапта для развития физических качеств. |  |
| Игра «Лапта» по простейшим правилам. Контрольные нормативы. | 1 | | | Описывают ошибки, допущенные вовремя игре. Составляют тактику игры, меняют её в зависимости от сложившейся ситуации. |  |
| **Углубленное изучение вида спорта лёгкая атлетика**  **6 часов** | | | | |  |
| Кроссовая подготовка | 1 | | | Раскрывают основные ошибки, используют специальные беговые упражнения для их исправления в процессе обучения |  |
| Совершенствование низкого старта  Совершенствование бега на короткие дистанции | 1 | | | Описывают ошибки, используют специальные упражнения для их устранения в процессе обучения  Используют специальные беговые упражнения для улучшения техники бега |  |
|  |
| Совершенствование прыжков в длину с разбега | 1 | | | Используют специальные прыжковые, беговые упражнения для улучшения техники прыжка в длину с разбега |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств  Развитие прыгучести. Контрольные нормативы (ГТО). | 1 | | | Используют специальные упражнения для развития скоростно- силовых качеств  Используют специальные упражнения для развития данного качества |  |
|  |
| Развитие выносливости | 1 | | | Используют специальные упражнения для развития данного качества |  |
| Развитие скоростных качеств | 1 | | | Используют упражнения для развития данного качества |  |

Согласовано Согласованно

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Ю. Акчурина

учителей естественного научного цикла 26.08.2019 года

ГКОУ КШИ «Тимашевский казачий корпус»

От 26.08.2019 года №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лазухин В.Е.