

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 60 г. Пензы
(МБОУСОШ № 60 г. Пензы)
ул. Ростовская, д.58, г. Пенза, 440056
тел. (8412) 36-07-81; 36-13-57, E-mail: school60@guoedu.ru
ОКПО 23994606, ОГРН 1025801444217
ИНН/КПП 5837010860/583701001

Рассмотрено:
на заседании МО
Протокол № 4
«28» августа 2016г.

Принято:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 9
от «29» августа 2016г.

Утверждаю:
Директор школы
_____ О.Г. Чипчиу
Приказ: № 77- оп
от «31» августа 2016г.

Образовательная программа
среднего общего образования
по физической культуре
(базовый уровень)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре среднего общего образования составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования на базовом уровне.

Структура документа

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Цели изучаемого объекта

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

-внедрение «ВФСК ГТО» в образовательную деятельность обучающихся.

Место предмета в учебном плане МБОУ СОШ №60

Согласно учебному плану МБОУ СОШ №60 для обязательного изучения предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования отведено 204 часа, из расчета 3 часа в неделю в X-102 часа и XI-102 часа.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам

ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (204 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (120 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (14 ч). Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовый период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (98 час). Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши):* комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблукный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (8 ч).

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (84 час)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (8 час). Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления о «ВФСК ГТО». Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (70 час). *Гимнастика с основами акробатики:* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Подготовка к выполнению нормативов «ВФСК ГТО». Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Подготовка к выполнению **нормативов «ВФСК ГТО»**. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Подготовка к выполнению нормативов «ВФСК ГТО». Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (6 час).

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

Тема урока

1 четверть-24 ч.

Легкая атлетика (12 ч.)

Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.

Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.

Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта – финиширование.

Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.

Бег 100 м на результат.

Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.

Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.

Прыжок в длину на результат.

Метание мяча с места и с разбега на дальность.

Метание мяча на результат.

Бег 1000 м на результат.

Зачетный урок.

Баскетбол (7ч.)

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра

Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра

Передача мяча в движении различными способами со сменой места.

Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.

Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра

Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра

Волейбол (5ч.)

Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.

Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.

Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

2 четверть-24 ч.

Гимнастика (10 ч.)

Висы. Строевые упражнения.

Упражнения на силовую подготовку.

Подтягивания в висе на результат.

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).

Оценка техники опорного прыжка.

Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).

Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).

Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).

Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.

Баскетбол (7 ч.)

Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.
Учебная игра.

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.

Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.

Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.

Двусторонняя игра.

Волейбол (7 ч.)

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.

Двусторонняя игра.

3 четверть-33 ч.

Лыжная подготовка (18 ч.)

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой

Попеременный двухшажный ход.

Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы

Повороты переступанием в движении

Коньковый ход.

Попеременные ходы

Торможение и поворот упором

Переход с одновременных ходов на попеременные

Торможение и поворот упором

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.

Преодоление подъемов и препятствий

Прохождение дистанции до 3 км

Коньковый ход

Переход с одновременных ходов на попеременные

Преодоление подъемов и препятствий

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции

Элементы тактики лыжных ходов

Прохождение дистанции до 5 км

Баскетбол (6 ч.)

Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением
Учебная игра.

Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.

Нападение против личной защиты. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.

Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.

Волейбол (9 ч.)

Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.

Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

Двусторонняя игра.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.

4 четверть-24 ч.

Баскетбол (7 ч.)

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.

Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.

Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.

Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.

Нападение через центрального. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.

Двусторонняя игра.

Волейбол (5 ч.)

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.

Позиционное нападение со сменой мест.

Двусторонняя игра.

Легкая атлетика (12 ч.)

Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).

Прыжок в высоту (переход через планки).

Прыжок в высоту с разбега на результат.

Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.

Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.

Метание мяча на дальность на результат

Челночный бег.

Бег по дистанции до 70 м

Бег 30 м с низкого старта.

Бег 100 м на результат.

Бег до 3 км.

Зачетный - итоговый урок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

Тема урока

1 четверть-24 ч.

Легкая атлетика (12 ч.)

Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.

Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.

Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.

Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.

Бег 100 м на результат.

Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.

Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.

Прыжок в длину на результат.

Метание мяча с места и с разбега на дальность.

Метание мяча на результат.

Бег 1000 м на результат.

Зачетный урок.

Баскетбол (7ч.)

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра

Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра

Передача мяча в движении различными способами со сменой места.

Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.

Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра

Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра

Волейбол (5ч.)

Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.

Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.

Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

2 четверть-24 ч.

Гимнастика (10 ч.)

Висы. Строевые упражнения.

Упражнения на силовую подготовку.

Подтягивания в висе на результат.

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).

Оценка техники опорного прыжка.

Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).

Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).

Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).

Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).

Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.

Баскетбол (7 ч.)

Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.

Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.

Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.

Двусторонняя игра.

Волейбол (7 ч.)

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.

Двусторонняя игра.

3 четверть-33 ч.

Лыжная подготовка (18 ч.)

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой

Попеременный двухшажный ход.

Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы

Повороты переступанием в движении

Коньковый ход.

Попеременные ходы

Торможение и поворот упором

Переход с одновременных ходов на попеременные

Торможение и поворот упором

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.

Преодоление подъемов и препятствий

Прохождение дистанции до 3 км

Коньковый ход

Переход с одновременных ходов на попеременные

Преодоление подъемов и препятствий

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции

Элементы тактики лыжных ходов

Прохождение дистанции до 5 км

Баскетбол (6 ч.)

Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.

Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.

Нападение против личной защиты. Учебная игра.

Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.

Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.

Волейбол (9 ч.)

Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.

Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

Двусторонняя игра.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.

4 четверть-24 ч.

Баскетбол (7 ч.)

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.

Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.

Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.

Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.

Нападение через центрального. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.

Двусторонняя игра.

Волейбол (5 ч.)

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.

Позиционное нападение со сменой мест.

Двусторонняя игра.

Легкая атлетика (12 ч.)

Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).

Прыжок в высоту (переход через планки).

Прыжок в высоту с разбега на результат.

Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.

Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.

Метание мяча на дальность на результат

Челночный бег.

Бег по дистанции до 70 м

Бег 30 м с низкого старта.

Бег 100 м на результат.

Бег до 3 км.

Зачетный - итоговый урок.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- значение «ВФСК ГТО» в жизни человека.

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять нормативы «ВФСК ГТО»

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

для

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