

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Учхозская средняя общеобразовательная школа»
Краснослободского района Республики Мордовия

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО протокол №1 от 31.08.2022 г. Руководитель ШМО: _____ / Маркина С.В. /	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ / Милькевич О.В. / «1» сентября 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы _____ / Маркин В.И. / «1» сентября 2022 г.
--	--	---

Рабочая программа по предмету

Физическая культура

11 класс

2022-2023 учебный год

Составитель: Тюрин М.М.
учитель физкультуры

Преображенский 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

11 класса

Программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2017 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016):

Цель и задачи учебного предмета

Цель - 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:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности

Учающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых

знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- В области эстетической культуры:**
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
 - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
 - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- В области коммуникативной культуры:**
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- В области физической культуры:**
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		11
1	Легкая атлетика и спортивные игры	27
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Лыжная подготовка	30
4	Легкая атлетика и	24
	Итого количество ч	102

СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

- здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

-активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы - как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

-общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

-организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

-общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультурные паузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (В процессе уроков)

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Акробатические упражнения и комбинации () - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев;- юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Легкоатлетические упражнения Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину (стоя на месте, в прыжке, в движении); групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы; остановка мяча; отбор мяча; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Календарно тематическое планирование 11 класс

п/п	Наименование раздела и темы	Кол-во час	Вид занятий	Планируемые результаты	Дата провед.	
					Пл ан	Фак т.
Легкая атлетика и спортивные игры				27		
1.1-	Инструктаж по ТБ Основные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Низкий старт, стартовый разгон. С/И	1	Вводный	<p align="center"><u>Коммуникативные</u></p> <p>Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p align="center"><u>Личностные</u></p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p align="center"><u>Регулятивные</u></p>		
1.2	Повторение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. С/И	1	Комплексный			
1.3	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. С/И	1	Комплексный			
1.4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сравнение техники бега на короткие длинные дистанции. С/И	1	Комбинированный			
1.5	Учет техники бега на короткие дистанции Бег на результат 100м. С/И	1	Учётный			
1.6	Повторение техники прыжков в длину с разбега. Игры на развитие скоростно-силовых качеств . С/И	1	Комплексный			
1.7	<u>Представление о физических качествах.</u> Закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись» С/И	1	Комплексный			
1.8	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. С/И	1	Смешанный			

1.9	Учет техники прыжков в длину с разбега. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам с разбега.	1	Учётный	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p style="text-align: center;"><u>Предметные</u></p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные</p>		
1.10	Повторение техники метания снаряда на дальность и в цель С/И	1	Комплексный			
1.11	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель С/И	1	Комплексный			
1.12	Физическое самоспитание. Совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель. С/И	1	Совершенствование ЗУН			
1.13	Учет техники метания мяча на дальность и в цель Ознакомление с правилами соревнований С/И	1	Учётный			
1.14	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Повторение техники бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. С/И	1	Комплексный			
1.15	Повторение техники бега на длинные дистанции. <u>Здоровье и ЗОЖ</u> С/И	1	Комплексный			
1.16	Учет техники бега на длинные дистанции. Ознакомление с правилами соревнований на длинные дистанции.. С/И	1	Учётный			
1.17	«Президентские игры»	1	Комб			
1.18	«Фестиваль ГТО» С/И	1	Контрольный			
1.19	Развитие физических качеств. <u>Спортивные игры. Волейбол</u> Повторение техники передачи и приема мяча. Технические и тактические действия в игре.	1	Комплексный			
1.20	Закрепление техники передачи и приема мяча. Индивидуальные, групповые технические и тактические действия в игре.	1	Комплексный			
1.21	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Технические и тактические действия в игре	1	Комплексный			

			ый	<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр</p>		
1.22	<i>Баскетбол:</i> Повторение техники ведения мяча; броски мяча в корзину; Технические и тактические действия в игре	1	Комплексный			
1.23	<u>Представление о физических упражнениях.</u> Повторение техники ведения мяча; броски мяча в корзину; Технические и тактические действия в игре Совершенствование навыков игры.	1	Комплексный			
1.24	Закрепление техники ведения мяча; броски мяча в корзину; Технические и тактические действия в игре подвижные Совершенствование навыков игры.	1	Комплексный			
1.25	Совершенствование сочетание приемов ведения , броска мяча в корзину; Технические и тактические действия в игре Совершенствование навыков игры.	1	Комплексный			
1.26	Резервные уроки Оздоровительные формы занятий. Совершенствование навыков игры. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1	Совершенствование ЗУН			
1.27	Резервные уроки. Спортивные игры.	1	комбин.			

Гимнастика с элементами акробатики. Спортивные игры. 21

2.28	<u>Техника безопасности.</u> Акробатика. Повторение техники акробатических упражнений.	1	Комплексный	<p style="text-align: center;"><u>Коммуникативные</u></p> <p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p>		
2.29	Закрепление техники акробатических упражнений.	1	Комплексный			
2.30	Совершенствование техники акробатических упражнений.	1	Комбинированный			
2.31	Повторение техники акробатических комбинаций. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Учётный			
2.32	Закрепление техники акробатических комбинаций. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Комплексный			

2.33	Совершенствование техники акробатических комбинаций. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Комплексный	<p style="text-align: center;"><u>Личностные</u></p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p style="text-align: center;"><u>Регулятивные</u></p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата .</p> <p style="text-align: center;"><u>Предметные</u></p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с</p>		
2.34	Учет техники акробатических комбинаций. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	Смешанный			
2.35	Обучение технике гимнастических упражнений прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла «прыжок ноги врозь»	1	Учётный			
2.36	Повторение технике гимнастических упражнений прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла «прыжок ноги врозь»	1	Комплексный			
2.37	Закрепление техники гимнастических упражнений прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла «прыжок ноги врозь»	1	Комплексный			
2.38	Совершенствование техники гимнастических упражнений прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла «прыжок ноги врозь»	1	Совершенствование ЗУН			
2.39	Учет техники гимнастических упражнений прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла «прыжок ноги врозь»	1	Учетный			
2.40	Волейбол: Повторение техники нападающего удара и техники защитных действий. Технические и тактические действия в игре Совершенствование навыков игры. Спортивные игры по желанию	1	Комплексный			
2.41	Закрепление техники нападающего удара и техники защитных действий. Технические и тактические действия в игре Спортивные игры по желанию Совершенствование навыков игры.	1	Комплексный			
2.42	Совершенствование техники нападающего удара и техники защитных действий. Технические и тактические действия в игре Совершенствование навыков игры.	1	Учётный			
2.43	Спортивные игры по желанию. Организующие команды и приемы. Совершенствование тактики игры.	1	Комб			

	Совершенствование навыков игры.			выполнением организующих упражнений.		
2.44	Спортивные игры по желанию. Усвоение знаний баскетбольной терминологии.	1	Контрольный	<p>Различать и выполнять строевые команды: Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>		
2.45	Организующие команды и приемы. Совершенствование тактики игры. Совершенствование навыков игры.	1	Комплексный			
2.46	Контрольный урок. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	Комплексный			
2.47 2.48	Резервные уроки Совершенствование навыков игры. Развитие выносливости.	2	Комплексный			

3.49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Повторение техники попеременно-двухшажного хода, одновременно-одношажного хода.	1	Комплексный	<p><u>Коммуникативные</u></p> <p>Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p><u>Личностные</u></p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><u>Регулятивные</u></p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>		
3.50	Закрепление техники попеременно- двухшажного хода, одновременно-одношажного хода.	1	Комплексный			
3.51	Совершенствование техники попеременно- двухшажного хода, одновременно-одношажного хода.	1	Комплексный			
3.52	Учет техники попеременно- двухшажного хода, одновременно-одношажного хода.	1	Совершенствование ЗУН			
3.53	Обучение техники четырехшажного и конькового хода. Повторение техники одновременно бесшажного хода	1	комбин.			
3.54	Повторение техники четырехшажного и конькового хода. Повторение техники ходов.	1	комбин			
3.55	Закрепление техники четырехшажного и конькового хода одновременно. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	1	комбин			
3.56	Совершенствование техники ходов. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	1	комбин			
3.57	Повторение техники ходов.. Прохождение дистанции 4км	1	Комбин			
3.58	Закрепление техники ходов. Игры : «Гонки с выбыванием»	1	Комбин			
3.59	Совершенствование техники одновременно одношажного хода Игры	1	Комбин			
3.60	Лыжные гонки ...3 км	1	Комбин			
3.61	Повторение техники спусков, подъемов, торможений. Торможение «плугом»	1	комбин			
3.62	Закрепление техники спусков, подъемов, торможений. Торможение «плугом»	1	комбин			
3.63	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Торможение «плугом»	1	Комбин			
3.64	Учет техники спусков, подъемов, торможений.	1	Комбин			

	Торможение «плугом»			Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.		
3.65	Зимние подвижные игры. Развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ на занятиях хоккеем	1	Комбин	<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p style="text-align: center;"><u>Предметные</u></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>		
3.66	Обучение техники основным техническим приемам на коньках (бега на коньках)..Зимние подвижные игры.	1	Комбин			
3.67	Повторение техники основным техническим приемам на коньках.	1	Комбин			
3.68	Закрепление техники основным техническим приемам на коньках.	1	Комбин			
3.69	Совершенствование техники основным техническим приемам на коньках.	1	Комбин			
3.70	Прохождение дистанции ранее изученным способом.	1	Контр			
3.71	Базовые виды спорта школьной программы. Повторение техники защитных действий Игра в баскетбол по упрощенным правилам Совершенствование навыков игры.	1	Комбин			
3.72	Базовые виды спорта школьной программы. Закрепление техники защитных действий ив нападении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам Совершенствование навыков игры.	1	Комбин			
3.73.	Совершенствование техники защитных действий Совершенствование навыков игры. Учебно- тренировочная игра.	1	Комбин			
3.74	Учить индивидуальным тактическим действиям.	1	Комбин			
3.75	Совершенствование техники действий в нападении. Эстафета. Совершенствование навыков игры.	1	Комбин			
3.76 3.77	Резервные уроки	1	Комбин			
3.78	Контрольный урок. Лыжная подготовка	1	контр			

Легкая атлетика и спортивные игры 24

4.79	Техника безопасности. Теоретические сведения. С/И, Л/А. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Спортивные игры.	1	комбин	<p align="center"><u>Предметные</u></p> <p>Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения.</p> <p>Знать правила проведения тестирования бега с низкого старта, правила спорт.игр. Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры«Футбол» технику бега Знать организационно-методические требования ,применяемые на уроках физичекой культуры, , правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 1мин.,</p> <p>Знать технику ведения мяча, варианты бросков и ловли мяча в парах, технику и тактику игры.</p> <p align="center"><u>Метапредметные</u></p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности ,находить необходимую информацию. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p align="center">Познавательные:</p> <p>уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, продемонстрировать технику бега, прыжков, метания.</p> <p align="center">Коммуникативные:</p>		
4.80	Повторение техники бега на короткие дистанции. Бег 60 метров с высокого старта. Т/б. Спортивные игры.	1	комбин			
4.81	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 60 метров с высокого старта. Т/б. Спортивные игры.	1	комбин			
4.82	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 60 метров с высокого старта. Т/б. Спортивные игры.	1	Комбин			
4.83	Учет техники бега на короткие дистанции. Бег 60 метров с высокого старта. Спортивные игры	1	Комбин			
4.84	Повторение техники прыжков в длину с разбега, способом «согнув ноги». Спортивные игры	1	Комбин			
4.85	<u>Представление о физических качествах.</u> Закрепление техники прыжков в длину с разбега Спортивные игры	1	Комбин			
4.86	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	комбин			
4.87	Учет техники прыжков в длину с разбега. Спортивные игры.	1	комбин			
4.88	Повторение техники метания мяча на дальность и в цель. Спортивные игры.	1	Комбин			
4.89	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	1	Комбин			
4.90	Психологические особенности возрастного развития. Физическое самоспитание. Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель . Спортивные игры	1	Комбин			
4.91	Учет техники метания мяча на дальность и в цель Спортивные игры..	1	Комбин			
4.92	Обучение техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» Твои физические способности. Спорт. игры	1	Комбин			

4.93	Закрепление техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» Подвижные игры Спортивные игры	1	Комбин	<p>обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Личностные</i></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>		
4.94	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» Подвижные игры Спортивные игры	1	Комбин			
4.95	Учет техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» Спортивные игры	1	Комбин			
4.96	Сдача зачетов по физ.подготовке Спортивные игры	1	Учетны й			
4.97	«Президентские состязания» Спортивные игры	1	Комбин			
4.98	Развитие скоростно- силовых качеств. С/И Повторение технических и тактических приемов игры.	1	Комбин			
4.99	Закрепление технических и тактических приемов игры. подвижные игры на материале футбола.	1	Комбин			
4.100	Совершенствование технических и тактических приемов игры:	1	Комбин			
4.101	Резервные уроки «Фестиваль ГТО»	1	Учетны й			
4.102	Резервные уроки Круговая тренировка.	1	Комбин			

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество		Примечание
	Основная школа	Старшая школа	
		Базовый уровень	
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ			
Гимнастика			
Стенка гимнастическая	Г	Г	
Козел гимнастический	Г	Г	
Конь гимнастический			
Перекладина гимнастическая	Г	Г	
Мост гимнастический подкидной	Г	Г	
Скамейка гимнастическая жесткая	Г	Г	
Комплект навесного оборудования	Г	Г	В комплект входят: перекладина
Маты гимнастические			
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	Г	
Мяч малый (теннисный)	К	К	
Скакалка гимнастическая	К	К	
Мяч малый (мягкий)	К	К	
Обруч гимнастический	К	К	
Секундомер	Д		
Сетка для переноса малых мячей	Д	Д	

Легкая атлетика			
Планка для прыжков в высоту	Д	Д	
Стойки для прыжков в высоту	Д	Д	
Конусы разметочные на опоре	Г		
Лента финишная	Д		
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г		
Рулетка измерительная (5м)	Д		
Номера нагрудные	Г	Г	

Спортивные игры			
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д		
Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г		
Мячи баскетбольные	Г	Г	
Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	
Жилетки игровые с номерами	Г	Г	
Стойки волейбольные универсальные	Д		
Сетка волейбольная	Д		
Мячи волейбольные	Г	Г	
Полка для хранения баскетбольных мячей	Д	Д	
Мячи футбольные	Г	Г	
Номера нагрудные	Г	Г	
Компрессор для накачивания мячей	Д		
Средства до врачебной помощи			
Аптечка медицинская	Д	Д	
Дополнительный инвентарь			
СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ			
Спортивный зал игровой			
Кабинет учителя			Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки).
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования			Включает в себя: стеллажи, контейнеры

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

Учебно-методическое обеспечение

Основная учебно-методическая литература

Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам физическая культура.

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы Лях В.И., А.А.Зданевич.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я.

Физическая культура

Виленский М.Я М.В. Физическая культура

. Лях В.И., А.А.Зданевич.Физическая культура 10-11кл

Основные интернет-ресурсы

<http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»;

<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;

<http://www.ege.edu.ru> – портал информационной поддержки Единого государственного экзамена;

<http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;