

Государственное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение "Губернаторский многопрофильный лицей-интернат"

**Рассмотрено:**

на заседании МО учителей  
ФК и ОБЖ Протокол № 1 от  
«23» августа 2021 г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ /  
Масалова Н.В.

**Утверждено:**

педагогическим советом Протокол № 1  
от «23» августа 2021 г. Председатель  
педагогического совета Директор  
ГБНОУ «ГМЛИ» \_\_\_\_\_ /  
Мурышкина Е.В.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета "Физическая культура"  
для 11 класса**

**Составитель:**

Панфилов Иван Владимирович

**Областные учреждения  
2021**

## 1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413).

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10 -11 классов» автор А.П. Матвеев 2010 г., программы по физической культуре для 1-11 классов, УМК автор А.П. Матвеев, 2014 г. ФГОС.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; освоение системы знаний о физической культуре и спорте, 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.

### Учебно-методический комплекс

1. Программа по физической культуре для 1-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, 2014 г. ФГОС.

2. А. П. Матвеев, Учебник по физическая культура 10-11 классы, – М.: Просвещение, 2019 г., 319 с.

## 2. Общая характеристика предмета

Физическое воспитание в школе способствует формированию физической культуры учащихся. Установка на физическое воспитание учащихся предполагает овладение

школьниками основами физической культуры.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Основной формой организации учебной деятельности является урок. В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части. Программа рассчитана на 34 учебные недели в год, при трехразовых занятиях в неделю. Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Рабочая программа включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте».

Содержание программного материала уроков составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБНОУ «ГМЛИ» отводится 207 часов (из расчёта 3 учебных часа в неделю) для обязательного изучения учебного предмета «физическая

культура» в 10—11 классах.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 и 11 классе из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 105 ч, в 11 классе — 102 ч.

Рабочая программа составлена на 207 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю). В программе А. П. Матвеева программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Компонент образовательной программы «единоборства» заменен уроками гимнастики в связи с высоким травматизмом, и отсутствием специальной материально-технической базы (борцовского ковра и специальной защиты). Также, в гимнастике и единоборствах идет развитие таких основных качеств как координационные способности и развитие гибкости, силы (в уроки гимнастики включены упражнения с отягощениями на развитие различных групп мышц).

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

#### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная

работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10—11 классов направлена на ***достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.***

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Личностные результаты* освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок,

использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Реализовывать следующие задачи:

Обучающие:

1. Совершенствование двигательных умений и навыков, предусмотренных программой физического воспитания, обучение новым двигательным действиям;
2. Подготовка к выполнению норм физической подготовленности;
3. Приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;
4. Формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков.

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие, совершенствование разнообразных упражнений по разным видам спорта;
2. Формирование знаний и умений оценивать уровень и качество своего здоровья, эффективно использовать режим нагрузок и ограничений;
3. Уметь создавать и планировать свой двигательный режим в каникулярное время.

Воспитательные:

1. Нравственное, трудовое, эстетическое и гражданское воспитание учащихся в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, правильных отношений и взаимоуважения;
2. Достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.

## 5. Содержание учебного курса

### 1. I четверть (Легкая атлетика. Баскетбол) (26 ч.)

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кросс 500м.. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м., 60м.. Передача эстафеты 4x100м. . Кроссовая подготовка. ГТО: «Прыжок в длину с места». . ГТО: Бег 100м. Метание гранаты 700г. Метание гранаты. Челночный бег 5 x10м, 5x20м. Кросс. «Челночный бег 3x10» - зачет. . Метание гранаты с 3 - 5 шагов разбега. ГТО: «Поднимание туловища 1мин». . ГТО: «Наклон туловища вперед». Метание гранаты .. ГТО: «Метание гранаты». Кросс 2 - 3км.. ГТО: Бег 3000м. . Кросс 3км без учета времени. . ГТО: Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Комбинированная эстафета. Техника безопасности на спорт. играх. . Броски: бросок одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху на месте и в движении.. Остановка двумя шагами, бросок. Повороты вперед, назад, передача.. Остановки. Передачи мяча, скрытые передачи. Техника овладения мячом. Противодействия.. Ведение – два шага бросок – КУ. Накрывание при броске. Борьба за отскочивший мяч.. Техника защиты, перемещения. Штрафной бросок. Групповые действия. Заслоны.



тренировочная игра в в/б. Т. Б. на спортплощадке. Техника спринтерского бега. Бег 100м. . Кросс 1000м. Передача эстафеты. Прыжок в длину с места - КУ. Кроссовая подготовка.. «Поднимание туловища 1 мин»  
 Метание гранаты. Метание гранаты 700г.. Метание гранаты с 3 – 5 шагов разбега. Бег 100м - КУ. Метание гранаты с трех шагов разбега.. Развитие выносливости (методы тренировки). Техника передачи эстафеты. Круговая эстафета.. Метание гранаты. Челночный бег 5×20м. Метание гранаты 700г. - зачет. Бег 3000м с максимальной скоростью. Бег 3000м - зачет. Подвижные игры.. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Двухсторонняя игра (с соблюдением основных правил игры в б/б, в/б, ф/б)

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| № раздела | Раздел программы                              | Тема урока  | Кол-во часов |          | Основные виды учебной деятельности   | Примечание |
|-----------|---|---|--------------|----------|--|------------|
|           |   |   | теория       | практика |  |            |
| 1         | I четверть<br>(Легкая атлетика.<br>Баскетбол) | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кросс 500м. | 1            | 0        | Выполнять и соблюдать требования ТБ на открытых спортплощадках. Рассматривают требования к выполнению ВФСК ГТО V ступени (девушки). Демонстрируют выполнение беговых упражнений. |            |
|           |   | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м., 60м.              | 1            | 0        | Демонстрируют умение выполнять подсчет пульса (девушки сообщают цифровые значения ЧСС) и индивидуально подбирают темп бега.  |            |
|           |   | Передача эстафеты 4x100м.                                   | 1            | 0        | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передачи эстафетной палочки  |            |
|           |   | Кроссовая подготовка. ГТО: «Прыжок в длину с места».        | 1            | 0        | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Оценить уровень физической подготовки   |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока  | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности  | Примечание |
|--------------|---------------------|---|--------------|----------|---|------------|
|              |                     |   | теория       | практика |   |            |
|              |                     | ГТО: Бег 100м. Метание гранаты 700г                                     | 1            | 0        | Оценка уровня физической подготовки (скорость). Демонстрировать технику метания   |            |
|              |                     | Метание гранаты. Челночный бег 5 x10м, 5x20м                            | 1            | 0        | Корректировать технику метания гранаты с места. Демонстрировать координационные способности .   |            |
|              |                     | Кросс. «Челночный бег 3x10» - зачет.                                    | 1            | 0        | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Оценка уровня физической подготовки (координационные способности)              |            |
|              |                     | Метание гранаты с 3 - 5 шагов разбега. ГТО: «Поднимание туловища 1мин». | 1            | 0        | Применять скрестный шаг ; финальное усилие - бросок (следить за четким прогибом спины, прямой руки, полетом гранаты). Оценка уровня физической подготовки |            |
|              |                     | ГТО: «Наклон туловища вперед». Метание гранаты .                        | 1            | 0        | Демонстрировать выполнение метания гранаты 500г. Оценка уровня физической подготовки (гибкость)   |            |
|              |                     | ГТО: «Метание гранаты». Кросс 2 - 3км.                                  | 1            | 0        | Оценка уровня физической подготовки. Демонстрировать равномерный метод тренировки выносливости  |            |
|              |                     | ГТО: Бег 3000м.   | 1            | 0        | Оценка уровня физической подготовки (выносливость)  |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока  | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|---------------------|---|--------------|----------|--|------------|
|              |                     |   | теория       | практика |  |            |
|              |                     | Кросс 3км без учета времени.  | 1            | 0        | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС  |            |
|              |                     | ГТО: Подтягивание или сгибание и разгибание рук. Комбинированная эстафета   | 1            | 0        | Оценить уровень физической подготовки (сила). Взаимодействовать со сверстниками во время соревновательной деятельности |            |
|              |                     | Техника безопасности на спорт. играх.   | 1            | 0        | Повторить технику безопасности в спортзале, при прохождении раздела программы "баскетбол".                             |            |
|              |                     | Броски: бросок одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками сверху на месте и в движении. | 1            | 0        | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бросков мяча в кольцо                                |            |
|              |                     | Остановка двумя шагами, бросок. Повороты вперед, назад, передача.   | 1            | 0        | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения  |            |
|              |                     | Остановки. Передачи мяча, скрытые передачи. Техника овладения мячом. Противодействия.                                     | 1            | 0        | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой овладения мячом                             |            |
|              |                     | Ведение – два шага бросок – КУ. Накрывание при броске. Борьба за отскочивший мяч.   | 1            | 0        | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения. Демонстрируют выполнение техники овладения мячом    |            |
|              |                     |   |              |          |  |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока   | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|---------------------|--|--------------|----------|--|------------|
|              |                     |  | теория       | практика |  |            |
|              |                     | Техника защиты,<br>перемещения. Штрафной<br>бросок   | 1            | 0        | Демонстрировать<br>командные действия<br>в защите.<br>Корректировать<br>технику штрафного<br>броска.   |            |
|              |                     | Групповые действия.<br>Заслоны. Учебная игра<br>5x5.   | 1            | 0        | Повторить правила<br>игры в б/б, жесты<br>судей; причины<br>травматизма на<br>площадке.<br>Взаимодействовать<br>со сверстниками в<br>процессе<br>совместного<br>освоения |            |
|              |                     | Групповые действия.<br>Учебно-тренировочная<br>игра.   | 1            | 0        | Взаимодействовать<br>со сверстниками во<br>время<br>двухсторонней игры<br>в б/б  |            |
|              |                     | Штрафной бросок – КУ.<br>Учебно-тренировочная<br>игра.   | 1            | 0        | Взаимодействовать с<br>одноклассниками во<br>время<br>двухсторонней игры<br>в баскетбол.<br>Демонстрируют<br>выполнение<br>штрафного броска<br>(на точность)             |            |
|              |                     | Позиционное нападение.<br>Командные действия.<br>Быстрый прорыв  | 1            | 0        | Демонстрировать<br>командные действия<br>в нападении.<br>Анализировать<br>ошибки,<br>допущенные<br>игроками  |            |
|              |                     | Оценка тактической<br>целесообразности<br>применения технических<br>приемов в нападении и<br>защите, знаний правил<br>игры и жестов судьи. | 1            | 0        | Демонстрировать<br>изученные<br>технические<br>приемы, умение<br>взаимодействия с<br>одноклассниками и<br>знания правил игры<br>в б/б                                    |            |
|              |                     | Учебно-тренировочная<br>игра в б/б   | 1            | 0        | Применять<br>изученные приемы<br>владения мячом во<br>время<br>двухсторонней игры  |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы                | Тема урока   | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|------------------------------------|--|--------------|----------|--|------------|
|              |                                    |  | теория       | практика |  |            |
|              |                                    | Учебная игра   | 1            | 0        | Выполнять комбинации из освоенных элементов в соревновательной обстановке                            |            |
| 2            | II четверть<br>(Лыжная подготовка) | Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря.   | 1            | 0        | Выполнять и соблюдать требования ТБ на уроках по лыжной подготовке.                                  |            |
|              |                                    | Повторение лыжных ходов.   | 1            | 0        | Повторить классификацию лыжных ходов. Уметь выполнять имитацию лыжных ходов.                         |            |
|              |                                    | Способы спусков, торможений, подъемов. Повороты.   | 1            | 0        | Продемонстрировать способы спусков, торможений, подъемов. Повороты.                                  |            |
|              |                                    | Повторение техники одновременных и попеременных ходов  | 1            | 0        | Описывать фазы одновременных ходов, целесообразность их применения. Прохождение дистанции 2км        |            |
|              |                                    | Совершенствование техники попеременных ходов и одновременных ходов.  | 1            | 0        | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Прохождение дистанции 2км |            |
|              |                                    | Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 3 км | 1            | 0        | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Прохождение дистанции 2км |            |
|              |                                    |  |              |          |  |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока  | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|---------------------|---|--------------|----------|--|------------|
|              |                     |   | теория       | практика |  |            |
|              |                     | Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности. | 1            | 0        | Оценить целесообразность применения классических ходов (в зависимости от рельефа местности). Прохождение дистанции 2км   |            |
|              |                     | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным.                        | 1            | 0        | Самоконтроль физической нагрузки и времени восстановительного периода (по ЧСС). Прохождение дистанции 2км  |            |
|              |                     | Применение попеременных и одновременных ходов в зависимости от рельефа местности. | 1            | 0        | Описывать технику классических ходов, выполнять имитацию движений. Прохождение дистанции 2км   |            |
|              |                     | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным.                        | 1            | 0        | Уметь демонстрировать и описывать технику попеременных и одновременных ходов и перехода от попеременного двухшажного хода к одновременным в зависимости от рельефа местности |            |
|              |                     | Коньковый ход (одновременный одношажный)  | 1            | 0        | Описывать фазы одновременных ходов, целесообразность их применения. Прохождение дистанции 2км  |            |
|              |                     | Коньковый ход (попеременный).   | 1            | 0        | Описывать фазы попеременных ходов, целесообразность их применения. Прохождение дистанции 2км   |            |
|              |                     |   |              |          |  |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока   | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|---------------------|--|--------------|----------|--|------------|
|              |                     |  | теория       | практика |  |            |
|              |                     | Коньковый ход<br>(одновременный<br>двухшажный)   | 1            | 0        | Выбирают<br>индивидуальный<br>режим физической<br>нагрузки,<br>контролируют её по<br>ЧСС. Прохождение<br>дистанции 2км   |            |
|              |                     | Коньковый ход.<br>Прохождение дистанции<br>3км   | 1            | 0        | Уметь использовать<br>лыжные ходы в<br>зависимости от<br>рельефа местности.<br>Прохождение<br>дистанции 2км  |            |
|              |                     | Коньковый ход<br>(одновременный<br>двухшажный)   | 1            | 0        | Выбирают<br>индивидуальный<br>режим физической<br>нагрузки,<br>контролируют её по<br>ЧСС. Прохождение<br>дистанции 2км   |            |
|              |                     | Коньковый ход.<br>Прохождение дистанции<br>3км   | 1            | 0        | Выбирают<br>индивидуальный<br>режим физической<br>нагрузки,<br>контролируют её по<br>ЧСС. Прохождение<br>дистанции 2км   |            |
|              |                     | Совершенствование<br>конькового и<br>классического хода.<br>Прохождение дистанции<br>3км | 1            | 0        | Демонстрировать<br>переход с<br>классических ходов<br>на коньковый в<br>зависимости от<br>рельефа местности  |            |
|              |                     | Коньковый ход.<br>Подвижные игры.<br>Эстафеты  | 1            | 0        | Выполнять<br>требования техники<br>безопасности во<br>время проведения<br>подвижных игр.<br>Проявлять<br>положительные<br>качества личности и<br>управлять своими<br>эмоциями в<br>различных<br>нестандартных<br>ситуациях |            |
|              |                     |  |              |          |  |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы                       | Тема урока  | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности  | Примечание |
|--------------|---|---|--------------|----------|---|------------|
|              |   |   | теория       | практика |   |            |
|              |   | Прохождение дистанции 3км на время. Коньковый ход.  | 1            | 0        | Уметь выполнять переход с коньковых на классические ходы.<br>Контролировать технику бега по дистанции и провести самоконтроль времени восстановительного периода по ЧСС |            |
|              |   | Оценка техники: лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.                           | 1            | 0        | Оценить технику и целесообразность применения (спуски и подъемы с поворотами и торможением торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом)                          |            |
|              |   | ГТО. Прохождение дистанции 5км.   | 1            | 0        | Оценка техники конькового и классического хода, переходы с одного хода на другой при прохождении дистанции. Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью          |            |
| 3            | III четверть<br>(Волейбол,<br>гимнастика) | Т.б. на спорт играх.<br>Стойка игрока.<br>Перемещения на площадке. Передачи мяча (снизу, сверху). | 1            | 0        | Знать технику безопасности, правила поведения и требования к спорт площадке. Разучить комплекс специальной разминки.  |            |
|              |   | Подача мяча снизу, сверху.<br>Прием мяча с подачи.<br>Учебная игра                                | 1            | 0        | Уметь выполнять упражнения с волейбольными мячами в парах.<br>Управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях   |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока   | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|---------------------|--|--------------|----------|--|------------|
|              |                     |  | теория       | практика |  |            |
|              |                     | Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра    | 1            | 0        | Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху  |            |
|              |                     | Совер-е передач мяча в парах, тройках в движении. подача мяча. Двухсторонняя игра в в/б. | 1            | 0        | Демонстрировать технику передачи мяча в парах, в тройках; уметь взаимодействовать с одноклассниками                                    |            |
|              |                     | Подачи мяча. Передачи мяча (6-3-2, 6-3-4). Учебная игра                                  | 1            | 0        | Уметь осуществлять передачи мяча (через игрока под сеткой); взаимодействовать с одноклассниками во время разучивания игровых ситуаций. |            |
|              |                     | Учебная игра в волейбол  | 1            | 0        | Уметь выполнять технические и тактические действия; игра по правилам волейбола   |            |
|              |                     | Т.Б. на уроках гимнастики. Перекаты. Кувьрки.  | 1            | 0        | Знать: технику безопасности и соблюдать правила поведения; Причины травматизма; требования к гимнастическим снарядам.                  |            |
|              |                     | ОРУ с набивными мячами. Кувьрки. Стойки. Равновесия.                                     | 1            | 0        | Осуществлять самоконтроль и взаимопомощь во время работы на гимнастических снарядах  |            |
|              |                     | Кувьрок вперед, назад; стойка на лопатках. Мост.   | 1            | 0        | Выполнять: специальную разминку и подводящие упражнения перед выполнением гимнастических упражнений                                    |            |
|              |                     |  |              |          |  |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока   | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|---------------------|--|--------------|----------|--|------------|
|              |                     |  | теория       | практика |  |            |
|              |                     | Висы. Упоры.<br>Перевороты. Кувырки.   | 1            | 0        | Демонстрировать и описывать "висы", "упоры", "кувырки".<br>Знать: требования к местам занятий, способы страховки при работе на перекладине |            |
|              |                     | Комплекс упр-й на развитие гибкости; шпагаты. Повороты на одной, прыжок на 180, 360. | 1            | 0        | Выполнять комплексы упражнений на различные мышечные группы для улучшения гибкости   |            |
|              |                     | Акробатическое соединение.   | 1            | 0        | Составить комбинацию из 4 - 6 акробатических элементов   |            |
|              |                     | Переворот боком (колесо).<br>Мост  | 1            | 0        | Разучить подводящие упражнения.<br>Демонстрировать переворот боком; медленный переворот вперед (на две)                                    |            |
|              |                     | ОРУ с гимнастическими палками. Стойки. Мост.   | 1            | 0        | Составить комплекс ОРУ. Осуществлять страховку и взаимопомощь при выполнении акробатических упражнений                                     |            |
|              |                     | Акробатическая комбинация.   | 1            | 0        | Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.   |            |
|              |                     | Перевороты. Мост.<br>Танцевальные шаги.  | 1            | 0        | Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций, уметь слушать и вступать в диалог   |            |
|              |                     |  |              |          |  |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока  | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|---------------------|---|--------------|----------|--|------------|
|              |                     |   | теория       | практика |  |            |
|              |                     | Упражнения для формирования правильной осанки. Акробатическое соединение. | 1            | 0        | Разучить комплекс корректирующей гимнастики. Составить акробатическое соединение   |            |
|              |                     | Акробатическая комбинация.  | 1            | 0        | Уметь выполнять и оценивать акробатическую комбинацию. Уметь применять, комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, координации движений.           |            |
|              |                     | Акробатическое соединение – КУ.   | 1            | 0        | Оценивать правильность выполнения упражнений одноклассниками.  |            |
|              |                     | Развитие координационных способностей. ОРУ с обручами.                    | 1            | 0        | Составить комплекс упражнений с гимнастическим обручем (выражать творческое отношение к выполнению комплексов)   |            |
|              |                     | ОРУ с гимнастической скакалкой. Подъемы, спады, обороты.                  | 1            | 0        | Уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.  |            |
|              |                     | Упражнения на перекладине. Атлетическая гимнастика.                       | 1            | 0        | Выполнять упражнения на перекладине упражнения на развитие координационных качеств. Составить индивидуальный комплекс упражнений атлетической гимнастики |            |
|              |                     |   |              |          |  |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока   | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|---------------------|--|--------------|----------|--|------------|
|              |                     |  | теория       | практика |  |            |
|              |                     | Плоскостопие.<br>Упражнения при<br>плоскостопии.   | 1            | 0        | Уметь выполнять<br>комплекс<br>упражнений,<br>направленный на<br>коррекцию<br>плоскостопия                         |            |
|              |                     | Адаптивная (лечебная)<br>физическая культура.<br>Комплекс упражнений для<br>мышц глаз (при миопии).<br>Игра в б/б 5х5. | 1            | 0        | Уметь выполнять<br>комплекс<br>упражнений,<br>рекомендованный<br>при нарушениях<br>зрения                          |            |
|              |                     | Осанка. Виды нарушений<br>осанки Корректирующая<br>гимнастика при<br>нарушениях осанки.                                | 1            | 0        | Уметь выполнять<br>комплекс<br>упражнений,<br>ориентированный на<br>коррекцию осанки                               |            |
|              |                     | Типы телосложений.<br>Корректирующая<br>гимнастика с учетом типа<br>телосложения.                                      | 1            | 0        | Уметь составлять<br>комплекс<br>упражнений,<br>ориентированный на<br>коррекцию<br>телосложения                     |            |
|              |                     | Комплексная эстафета   | 1            | 0        | Уметь выполнять<br>индивидуальные<br>комплексы<br>упражнений<br>адаптивной<br>физической<br>культуры               |            |
|              |                     | Совер-е передач мяча в<br>парах, тройках в<br>движении. Подача мяча.<br>Двухсторонняя игра в в/б.                      | 1            | 0        | Демонстрировать<br>технику передачи<br>мяча в парах, в<br>тройках; уметь<br>взаимодействовать с<br>одноклассниками |            |
|              |                     | Совер-е передач мяча в<br>парах, тройках в<br>движении. Подача мяча.<br>Двухсторонняя игра в в/б.                      | 1            | 0        | Демонстрировать<br>технику передачи<br>мяча в парах, в<br>тройках; уметь<br>взаимодействовать с<br>одноклассниками |            |
|              |                     | Совер-е передач мяча в<br>парах, тройках в<br>движении. Двухсторонняя<br>игра в в/б.                                   | 1            | 0        | Демонстрировать<br>технику передачи<br>мяча в парах, в<br>тройках; уметь<br>взаимодействовать с<br>одноклассниками |            |
|              |                     |  |              |          |  |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы                              | Тема урока   | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|--|--|--------------|----------|--|------------|
|              |  |  | теория       | практика |  |            |
|              |  | Совер-е передач мяча в парах, тройках в движении. Подача мяча. Двухсторонняя игра в в/б. | 1            | 0        | Демонстрировать технику передачи мяча в парах, в тройках; уметь взаимодействовать с одноклассниками                                    |            |
|              |  | Совер-е передач мяча в парах, тройках в движении. Двухсторонняя игра в в/б.              | 1            | 0        | Демонстрировать технику передачи мяча в парах, в тройках; уметь взаимодействовать с одноклассниками                                    |            |
|              |  | Совер-е передач мяча в парах, тройках в движении. Подача мяча. Двухсторонняя игра в в/б. | 1            | 0        | Демонстрировать технику передачи мяча в парах, в тройках; уметь взаимодействовать с одноклассниками                                    |            |
| 4            | IV четверть<br>(Волейбол.<br>Легкая<br>атлетика) | Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Приемы снизу, сверху.                              | 1            | 0        | Уметь выполнять специальные развивающие упражнения. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.                            |            |
|              |  | Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча назад за голову. Прием мяча от сетки.       | 1            | 0        | Уметь выполнять упражнения с волейбольными мячами в парах. Управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях               |            |
|              |  | Подачи мяча. Передачи мяча (6-3-2, 6-3-4).   | 1            | 0        | Уметь осуществлять передачи мяча (через игрока под сеткой); взаимодействовать с одноклассниками во время разучивания игровых ситуаций. |            |
|              |  | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии.                  | 1            | 0        | Демонстрировать взаимодействие игроков, уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь     |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока   | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности  | Примечание |
|--------------|---------------------|--|--------------|----------|---|------------|
|              |                     |  | теория       | практика |   |            |
|              |                     | Соверш-е подачи мяча.<br>Нападающий удар<br>(прямой правой и левой<br>рукой)                         | 1            | 0        | Демонстрировать и<br>корректировать<br>технику верхней<br>прямой подачи мяча,<br>нападающего удара.   |            |
|              |                     | Подача мяча – зачет.<br>Нападающий удар.<br>Блокирование (групповое)                                 | 1            | 0        | Оценить технику<br>подачи.<br>Взаимодействовать с<br>одноклассниками во<br>время разучивания<br>игровых ситуаций  |            |
|              |                     | Оценка техники<br>выполнения изученных<br>технических приемов.<br>Учебно-тренировочная<br>игра в в/б | 1            | 0        | уметь осуществлять<br>взаимный контроль<br>и оказывать в<br>сотрудничестве<br>необходимую<br>взаимопомощь   |            |
|              |                     | Учебно-тренировочная<br>игра в в/б   | 1            | 0        | Уметь правильно<br>выполнять<br>технические<br>действия, игра по<br>правилам волейбола  |            |
|              |                     | Т. Б. на спортплощадке.<br>Техника спринтерского<br>бега. Бег 100м.                                  | 1            | 0        | Уметь рассказать о<br>правилах поведения:<br>техника<br>безопасности на<br>открытых<br>спортплощадках, на<br>уроках легкой<br>атлетики,<br>предупреждение<br>травматизма. |            |
|              |                     | Кросс 1000м. Передача<br>эстафеты  | 1            | 0        | Выбирают<br>индивидуальный<br>режим физической<br>нагрузки,<br>контролируют её по<br>ЧСС  |            |
|              |                     | Прыжок в длину с места -<br>КУ. Кроссовая подготовка.  | 1            | 0        | Определить уровень<br>скоростно-силовых<br>способностей.<br>Выбрать метод<br>тренировки<br>выносливости и<br>контролировать<br>нагрузку по ЧСС                            |            |
|              |                     | «Поднимание туловища<br>1 мин» Метание гранаты   | 1            | 0        | Определить уровень<br>скоростно-силовых<br>способностей   |            |

| №<br>раздела | Раздел<br>программы | Тема урока  | Кол-во часов |          | Основные виды<br>учебной<br>деятельности   | Примечание |
|--------------|---------------------|---|--------------|----------|--|------------|
|              |                     |   | теория       | практика |  |            |
|              |                     | Метание гранаты 700г.   | 1            | 0        | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Выполнять метание с разбега.                    |            |
|              |                     | Метание гранаты с 3 – 5 шагов разбега                             | 1            | 0        | Устранить ошибки при выполнении метания с разбега.   |            |
|              |                     | Бег 100м - КУ. Метание гранаты с трех шагов разбега.              | 1            | 0        | Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции   |            |
|              |                     | Развитие выносливости (методы тренировки)                         | 1            | 0        | Изучение повторно-интервального метода.  |            |
|              |                     | Техника передачи эстафеты. Круговая эстафета.                     | 1            | 0        | Корректировка техники и тактики эстафетного бега. Взаимодействие с одноклассниками в условиях соревновательной деятельности                                    |            |
|              |                     | Метание гранаты. Челночный бег 5×20м                              | 1            | 0        | Демонстрировать и корректировать технику и тактику челночного бега. Описывать фазы метания гранаты   |            |
|              |                     | Метание гранаты 700г. - зачет. Бег 3000м с максимальной скоростью | 1            | 0        | Определить уровень скоростно-силовых способностей. Корректировать скорость бега по дистанции, оценить уровень подготовки к зачету на 2км, (финишное ускорение) |            |
|              |                     |   |              |          |  |            |

| № раздела | Раздел программы | Тема урока  | Кол-во часов |          | Основные виды учебной деятельности  | Примечание |
|-----------|------------------|---|--------------|----------|---|------------|
|           |                  |   | теория       | практика |   |            |
|           |                  | Бег 3000м - зачет.<br>Подвижные игры.                                       | 1            | 0        | Определить уровень выносливости и провести самоанализ (сравнив свой результат бега на 2км с сентяб.)  |            |
|           |                  | Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка | 1            | 0        | Выбрать индивидуальный режим тренировки выносливости (контроль по ЧСС)  |            |
|           |                  | Двухсторонняя игра (с соблюдением основных правил игры в б/б, в/б, ф/б)     | 1            | 0        | Выполнять требования техники безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |            |

## 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает программу по предмету «Физическая культура», учебники по физической культуре третьего поколения, учебные пособия для учителей физической культуры, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения. Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики учебного предмета, а также специфики вида (видов) спорта

|                                    |
|------------------------------------|
| Щит баскетбольный игровой          |
| Щит баскетбольный тренировочный    |
| Стенка гимнастическая              |
| Скамейки гимнастические            |
| Стойки волейбольные                |
| Обручи гимнастические              |
| Скакалки гимнастические            |
| Перекладина навесная универсальная |
| Маты гимнастические                |
| Гимнастические коврики             |
| Гимнастические палки               |

|  |
|--|
| Перекладина переносная                                     |
| Медицинбол   |
| Брусья   |
| Гимнастическое бревно                                      |
| Набор для метания (мячи 150г, т/мячи, гранаты)             |
| Конусы (для разметки)                                      |
| Мячи футбольные  |
| Мячи баскетбольные   |
| Мячи волейбольные  |
| Сетка волейбольная   |
| Лыжный инвентарь   |
| Столы для настольного тенниса                              |
| Ракетки для н/т  |
| Ракетки для игры в бадминтон                               |
| Силовые тренажеры  |
| Кардиотренажеры  |
| Штанги, гири, гантели                                      |
| Шахматы, шашки   |
| Флорбол  |
| Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) |

## 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения физической культурой на базовом уровне **выпускник научится:**

### *Знания о физической культуре*

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.

#### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Выпускник 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 (физкультурной) деятельности*

Выпускник 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.

Выпускник 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

Выпускник 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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.

Выпускник 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 по физической подготовке.

## 9. Приложения