

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №406 Пушкинского района Санкт–Петербурга

**РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района

Санкт-Петербурга

Протокол от « 31» августа 2021 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ от «31» августа 2021 г. №135

Директор \_\_\_\_\_

/В. В. Штерн/

С учетом мотивированного мнения  
совета родителей (законных представителей)  
обучающихся

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

С учетом мотивированного мнения  
совета обучающихся

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре, 11 класс, базовый уровень

2021-2022 учебный год

Составитель

Политанов Д.Р.

Первая квалификационная категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения России № 766 от 23.12.2020 года "О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, утверждённый Министерством просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254"; · СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2020 № 442;
- Устав ГБОУ гимназии №406 Пушкинского района Санкт-Петербурга;
- Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района Санкт-Петербурга;
- Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 9-11 классы. - М.: Просвещение, 2016 год)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021)

Национальной доктрины образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Понятийной базы и содержания курса, основанных 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;

Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2030 г.;

Примерной программы основного общего образования по физической культуре;

Письмом Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»;

Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся Лях. В.И. Физическая культура 9-11, ФГОС. Просвещение, 2018

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 102ч в год, 3 урока в неделю.

Дата реализации рабочей программы 2021-2022 учебный год.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

Предварительный: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

Оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый: проводится в конце учебного года.

В случае необходимости возможно применение данной рабочей программы в дистанционном режиме.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной 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. 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»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 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 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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 личного 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 умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В



области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. 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 закаляющих 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.
- В случае необходимости возможно применение данной рабочей программы в дистанционном режиме.**

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета

### Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

### III. Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классах по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	15			15	
3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
4	Легкая атлетика	51	27			24
5	Спортивная игра баскетбол	15	13		15	
6	ОФП		в процессе урока			
	Итого	102	27	21	30	24



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	Примечание
			План	факт			
<b>1 Четверть (27ч.) Легкая атлетика.</b>							
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники старта.	1	Сентябрь 1		текущий	Уметь пробегать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью.	§26, §22 стр. 112 учить. Комплекс №1
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 30 метров. <b>Входной контроль</b>	1	Сентябрь 1		Зачет. Норматив: Ю: 4,3с - 4,7с - 5,0с. Д: 4,9с - 5,3с - 5,8с	Уметь пробегать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью.	§26, §22 Комплекс №1
3	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	1	Сентябрь 1		текущий	Уметь передавать эстафетную палочку.	§26, §22 Комплекс №1
4	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1	Сентябрь 2		текущий	Уметь подбирать разбег для приёма эстафеты.	§26, §22 Комплекс №2
5	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Сентябрь 2		текущий	Уметь передавать эстафетную палочку.	§26, §22 Комплекс №2
6	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Сентябрь 2		текущий	Уметь передавать эстафетную палочку.	§26, §22 Комплекс №2
7	Легкая атлетика. Бег 100м.	1	Сентябрь 3		Зачет. Норматив: Ю: 14,4с - 14,8с - 15,5с. Д:16,5с - 17,2с - 18,2с.	Уметь ускоряться на коротком отрезке дистанции.	§26 Комплекс №2
8	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Сентябрь 3		текущий	Уметь ускоряться на коротком отрезке дистанции, правильно останавливаться.	§26, §22 Комплекс №3
9	Легкая атлетика. Прыжковая подготовка.	1	Сентябрь 3		текущий	Уметь подбирать дистанцию для разбега.	§26, §22 Комплекс №3
10	Легкая атлетика.	1	Сент		текущий	Уметь правильно отталкиваться.	§26, §22

	Прыжковая подготовка.		ябрь 4				Комплекс №3
11	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1	Сент ябрь 4		Зачет. Норматив: Ю: 430-380-330см. Д: 370-330-290см.	Уметь правильно группироваться в полёте, приземляться.	§26, §22 Комплекс №3
12	Легкая атлетика. Метание.	1	Октя брь 1		текущий	Уметь подбирать разбег для броска.	§26, §22Комплекс №3
13	Легкая атлетика. Метание.	1	Сент ябрь		текущий	Метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм.	§26, §22 Комплекс №4
14	Легкая атлетика. Метание.	1	Сент ябрь 4		текущий	Уметь метать гранату на дальность. Знать правила соревнований по метанию.	§26, §22 Комплекс №4
15	Легкая атлетика. Метание гранаты.	1	Сент ябрь 4		Зачет. Норматив: Ю: 32-26-22м. Д:18-13-11м.	Метать гранату на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм.	§26, §22 Комплекс №4
16	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	Октя брь 1		текущий	Уметь сохранять равномерный темп бега на всей дистанции.	§26 Комплекс №5
17	Легкая атлетика. Бег 1000м.	1	Октя брь 1		Зачет. Норматив: Ю:3.40-4.00-4.20мин. Д:4.10-4.30-5.00мин.	Уметь играть в футбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §22 Комплекс №5
18	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	Октя брь 1		текущий	Уметь: играть в футбол и волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §22 Комплекс №5
19	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	Октя брь 1		текущий	Уметь: играть в футбол по правилам, применять в игре технические приемы, пробегать дистанцию 1500 м	§26, §22 Комплекс №5
20	Легкая атлетика. Бег 1500м.	1	Октя брь 2		Зачет. Норматив: Ю: 6.00 - 6.30 - 7.30мин. Д: 6.30 - 7.30 - 8.30 мин.	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	§26, §22Комплекс №5
21	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	Октя брь 2		текущий	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	§26, §22 Комплекс №5
22	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	Октя брь 2		текущий	Уметь пробегать дистанцию 2000 м	§26, §22
23	Легкая атлетика. Кроссовая	1	Октя брь 2		текущий	Уметь пробегать дистанцию 2000 м.	§26, §22 Комплекс №5

	подготовка.						
24	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	Октя брь 3		текущий	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	§26, §22 Комплекс №5
25	Легкая атлетика. Бег 2000/3000м.	1	Октя брь 3		Зачет. Норматив: Ю: 15.00 - 16.00 - 17.00мин. Д: 10.10 - 12.00 - 13.00мин.	Уметь пробегать дистанцию 2000/3000м.	§26, §22 Комплекс №5
26	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	Октя брь 3		текущий	Уметь пробегать 15 минут без остановок.	§26, §22 Комплекс №5
27	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1	Октя брь 3		текущий	Уметь пробегать 15 минут без остановок.	§26, §22 Комплекс №5
<b>2 четверть. (21ч.) Гимнастика.</b>							
28	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	1	Нояб рь 1		текущий	Уметь выполнять кувырки вперед и назад слитно	§26, §4, §21 Комплекс №1
29	Гимнастика. Длинный кувырок с места (мальчики). 2 кувырка вперёд слитно (девочки)	1	Нояб рь 1		текущий	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь	§26, §21Комплекс №1
30	Гимнастика. Кувырки. Лазание по канату. Элементы акробатики.	1	Нояб рь 2		текущий	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырки.	§26, §21 Комплекс №1
31	Гимнастика. Строевые упражнения. Кувырки. Элементы акробатики.	1	Нояб рь 2		Зачет.	Уметь выполнять кувырки.	§26, §21 Комплекс №2

32	Гимнастика. Строевые упражнения. Лазание по канату. Элементы акробатики.	1	Ноябрь 2		текущий	Уметь выполнять стойки, лазить по канату.	§26, §21Комплекс №2
33	Гимнастика. Строевые упражнения. Элементы акробатики.	1	Ноябрь 3		текущий	Уметь выполнять кувырки слитно, упражнения в парах.	§26, §21Комплекс №2
34	Гимнастика. Строевые упражнения. Элементы акробатики.	1	Ноябрь 3		Зачет.	Уметь выполнять кувырки.	§26, §21 Комплекс №2
35	Гимнастика. Строевые упражнения. Кувырки. Элементы акробатики.	1	Ноябрь 3		текущий	Уметь выполнять кувырки, стойку на голове.	§26 утренняя Комплекс №3
36	Гимнастика. Кувырки Упражнения на бревне.	1	Ноябрь 4		Зачет.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в парах.	§26, §21 Комплекс №3
37	Гимнастика. Строевые. Упражнения на бревне и перекладине.	1	Ноябрь 4		текущий	Уметь выполнять кувырки, строевые упражнения, упражнения на бревне.	§26, §21 Комплекс №3
38	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	1	Ноябрь 4		Зачет.	Уметь составлять и выполнять акробатическую комбинацию, упражнения на бревне.	§26, §21 Комплекс №3
39	Гимнастика. Упражнения на разновысоких брусьях и перекладине.	1	Декабрь 1		текущий	Уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях, на перекладине.	§26, §21 Комплекс №3

40	Гимнастика. ОРУ. Упражнения на разновысоких брусьях и перекладине.	1	Декабрь 1		текущий	Уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях, переворот в упор на перекладине	§26, §21 Комплекс №4
41	Гимнастика. Упражнения на разновысоких брусьях и перекладине.	1	Декабрь 1		текущий	Уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях, переворот в упор на перекладине	§26, §21 Комплекс №4
42	Гимнастика. Акробатические элементы. Силовая тренировка.	1	Декабрь 2		Зачет.	Уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях, на перекладине	§26, §21 Комплекс №4
43	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	Декабрь 2		текущий	Уметь выполнять опорный прыжок.	§4, §26, стр. 54 учить. Комплекс №4
44	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	Декабрь 2		Зачет.	Уметь выполнять опорный прыжок	§26, §16 Комплекс №4
45	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	Декабрь 3		текущий	Уметь выполнять опорный прыжок	§26, §16 Комплекс №4
46	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	Декабрь 3		текущий	Уметь выполнять опорный прыжок	§26, §16 Комплекс №4
47	Гимнастика. Опорный прыжок.	1	Декабрь 3		Зачет.	Уметь выполнять опорный прыжок	§26, §16 Комплекс №4
48	Гимнастика.	1	Декабрь 4		текущий	Уметь проходить полосу препятствий за минимальный отрезок времени.	§26, §16 Комплекс №4

**3 четверть. (15ч.)**

**Баскетбол.**

49	Т.Б. на уроках баскетбола. Позиционное нападение со сменой мест	1	Январь 2		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §4, §17 Комплекс №2
50	Баскетбол. Ведение, броски мяча.	1	Январь 2		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №2
51	Баскетбол. Повороты. Выбивание.	1	Январь 2		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №2

	Освоение ловли и передачи баскетбольного мяча.						
52	Баскетбол. ОФП. ОРУ с мячами. Выполнение ведения и бросков заданным способом. Техника овладения мячом. Технические приемы игры	1	Январь 3		Зачет. Норматив 30сек: Ю: 30-26-22. раз. Д:28-24-20. раз	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №3
53	Баскетбол. Выполнение ведения и бросков заданным способом. Техника овладения мячом. Технические приемы игры	1	Январь 3		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №4
54	Баскетбол. ОФП. ОРУ с мячами. Броски набивного мяча. Развитие выносливости в упражнениях силового характера. Силовая подготовка. Профилактика сколиоза.	1	Январь 3		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №3
55	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке Личная защита в игровых	1	Январь 4		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №3

	взаимодействиях						
56	Баскетбол. Броски, ведение,	1	Январь 4		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №4
57	Баскетбол. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты с баскетбольным мячом. Силовая подготовка. Профилактика плоскостопия.	1	Январь 4		Зачет.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять штрафной бросок.	§26, §17 Комплекс №3
58	Баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом. Силовая подготовка. Профилактика плоскостопия.	1	Февраль 1		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам	§4, §26, стр. 72 учить Комплекс №4
59	Баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом. Силовая подготовка. Профилактика плоскостопия.	1	Февраль 1		Зачет.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №3
60	Баскетбол. Обучение технике передвижений, индивидуальные защитные действия	1	Февраль 1		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17Комплекс №3
61	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра Штрафной бросок. Силовая подготовка. Профилактика	1	Февраль 2		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №4

	сколиоза.						
62	Баскетбол. Обучение технике передвижений, индивидуальные защитные действия	1	Февраль 2		Зачет.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №3
63	Баскетбол. Обучение технике передвижений, индивидуальные защитные действия	1	Февраль 2		текущий	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §17 Комплекс №4
<b>Волейбол. (15ч.)</b>							
64	Т.Б. на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Февраль 3		текущий	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §4, §18
65	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1	Февраль 3		Норматив: Ю:48-43-38. Д:38-33-25.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §18
66	Волейбол. Нападающий удар. Прием мяча снизу. Дыхательные упражнения.	1	Февраль 3		текущий	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26 утренняя гимнастика, §18
67	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Февраль 4		текущий	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §19
68	Волейбол. Нападающий удар. Прием мяча снизу. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	1	Февраль 4		Норматив: 25-20-15 раз.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §19
69	Волейбол. Нижняя	1	Февр		текущий	Уметь играть в волейбол по правилам,	§26, §19



	прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		аль 4			применять в игре технические приемы	
70	Волейбол. Прием мяча снизу. Профилактика плоскостопия.	1	Март 1		текущий	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §19
71	Волейбол. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	1	Март 1		текущий	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §19
72	Волейбол. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Учебная игра.	1	Март 1		текущий	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §19
73	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу на оценку	1	Март 2		Норматив: попадание в зону соперника 5 попыток: 4-3-2 попадания.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§4, §26, §19 стр. 82 учить.
74	Волейбол. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Март 2		текущий	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §19
75	Волейбол. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Передача	1	Март 2		текущий	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §19 Комплекс №4

	мяча сверху двумя руками через сетку.						
76	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Учебная игра.	1	Март 3		текущий	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	§26, §19 Комплекс №3
77	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Групповое блокирование.	1	Март 3		Зачет.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	§26, §19 Комплекс №4
78	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Передача мяча сверху. ОФП. ОРУ с мячами. Эстафеты. Групповое блокирование	1	Март 3		текущий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	§26, §19 Комплекс №3

**4 четверть. (24 часа.)  
Легкая атлетика.**

79	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания» Метание малого мяча в цель.	1		Апрель 1	текущий	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, самостоятельно подбирать длину разбега.	§26, §22 стр.112 учить. §4 Комплекс №1
80	Легкая атлетика. ОФП. ОРУ с предметами. Прыжки в высоту способом «перешагивания» Метание малого мяча в цель.	1		Апрель 1	текущий	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, самостоятельно подбирать длину разбега	§26, §22 Комплекс №1
81	Легкая атлетика. ОФП. ОРУ с предметами. Прыжки в высоту способом «перешагивания» Подвижные игры легкоатлетической направленности.	1		Апрель 1	текущий	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, самостоятельно подбирать длину разбега	§26, §22 Комплекс №1
82	Легкая атлетика. Прыжковая подготовка	1		Апрель 2	текущий	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, самостоятельно подбирать длину разбега	§26, §22 Комплекс №2
83	Легкая атлетика. Прыжковая подготовка.	1		Апрель 2	Зачет. Норматив: Ю:1.50-1.35-1.20м Д: 1.35-1.20-1.10м.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, самостоятельно подбирать длину разбега	§26, §22 Комплекс №2
84	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1		Апрель 2	текущий	Уметь выполнять низкий старт, пробегать дистанцию на максимальной скорости.	§26, §22 Комплекс №2
85	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1		Апрель 3	текущий	Уметь выполнять низкий старт, пробегать дистанцию на максимальной скорости.	§26, §22Комплекс №3
86	Легкая атлетика. Профилактика сколиоза. Подвижные игры.	1		Апрель 3	текущий	Уметь выполнять низкий старт, пробегать дистанцию на максимальной скорости.	§26, §22 утренняя гимнастика, §21

87	Легкая атлетика. Бег 100м.	1		Апрель 3	Зачет. Норматив: Ю: 14,4с - 14,8с - 15,5с. Д:16,5с - 17,2с - 18,2с.	Уметь выполнять низкий старт, пробегать дистанцию на максимальной скорости.	§26, §22 Комплекс №3
88	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1		Апрель 4	текущий	Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги», подбирать разбег.	§26, §22 Комплекс №3
89	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1		Апрель 4	текущий	Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги», подбирать разбег.	§26, §22 Комплекс №3
90	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1		Апрель 4	текущий	Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги», подбирать разбег, приземляться.	§26, §22 Комплекс №3
91	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	1		Май 1	Зачет. Норматив: Ю:450-400-360см. Д: 390-350-310см.	Уметь прыгать в длину способом «согнув ноги», подбирать разбег, приземляться	§26, §22 Комплекс №3
92	Легкая атлетика. Метание гранаты.	1		Май 1	текущий	Уметь технически правильно метать мяч с места.	§26, §22 Комплекс №4
93	Легкая атлетика. Метание гранаты.	1		Май 1	текущий	Уметь метать мяч с 5-6 шагов разбега.	§26, §22 Комплекс №4
94	Легкая атлетика. Метание гранаты.	1		Май 2	текущий	Уметь метать мяч с 5-6 шагов разбега	§26, §22 Комплекс №4
95	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Метание.	1		Май 2	текущий	Уметь метать мяч с 5-6 шагов разбега	§26, §22 Комплекс №4
96	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Метание гранаты.	1		Май 2	Зачет. Норматив: Ю:35-29-27м. Д: 20-16-13м.	Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность	§26, §22 Комплекс №4
97	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1		Май 3	текущий	Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 15 минут. Выполнять игровые элементы	§26, §22 Комплекс №5
98	Легкая атлетика. Бег 1500м.	1	98	Май 3	Зачет. Норматив: Ю: 5.20-6.00-6.40мин. Д: 6.00-7.00-8.00 с.	Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 17 минут. Выполнять игровые элементы	§26, §22 Комплекс №5

99	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1		Май 4	текущий	Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 17 минут. Выполнять игровые элементы	§26, §22 Комплекс №5
100	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1		Май 4	текущий	Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 17 минут. Выполнять игровые элементы	§26, §22 Комплекс №5
101	Легкая атлетика. Бег 2000/3000м. <b>Итоговый контроль.</b>	1		Май 4	Зачет. Норматив: Ю: 15.00-16.00-17.00мин. Д: 10.10-11.40-12.10мин.	Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 20 минут	§26, §22 Комплекс №5
102	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры.	1		Май 4	текущий	Уметь бежать в равномерном темпе без остановок 20 минут	§26, §22

#### Приложение 1

Домашнее задание:

- 1) Комплекс №1, учебник. страница 158 утренняя гимнастика
- 2) Комплекс №2, учебник. страница 161 утренняя гимнастика
- 3) Комплекс №3, учебник, страница 163 силовой вариант утренней гигиенической гимнастики
- 4) Комплекс №4, учебник, страница 165 упражнения с резиновой лентой
- 5) Комплекс №5, учебник, страница 167 кроссовый вариант утренней гигиенической гимнастики

#### Вводный контроль:

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, сек	4,9	4,7	4,4
Прыжок в длину с места, см	195	210	230
Подтягивания на высокой перекладине, раз	9	11	14
Наклон из положения стоя, см	+7	+10	+15
Бег 3000м, мин	15,00	14,30	12,40

#### Итоговый контроль:

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, сек	4,8	4,6	4,3
Прыжок в длину с места, см	205	220	240
Подтягивания на высокой перекладине, раз	9	11	14
Наклон из положения стоя, см	+8	+11	+16
Бег 3000м, мин	14,30	14,00	12,20

Итоговый контроль для освобожденных от уроков физической культуры: защита проекта.

### **Темы письменных работ для учащихся, освобождённых от занятий физической культурой.**

Базовые виды спорта школьной программы:

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России. 2. Организация и проведение соревнований по (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу). 3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий. 4. Техничко-тактических действий в избранном виде спорта (волейбол, баскетбол, легкой атлетике и т.д.). 5. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. 6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)

Общие знания по физической культуре:

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. 3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. 4. Психические процессы в обучении двигательным действиям. 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. 6. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. 7. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. 8. История возникновения и развития физической культуры. 9. Физическая культура и олимпийское движение в России. 10. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр. 11. Возрождение Олимпийских игр современности. 12. Личности в современном олимпийском движении. 13. Столетие Олимпийских стартов. 14. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. 15. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. 16. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. 17. Спорт, каким он нужен миру. 18. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями. 19. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения. 20. Понятие об общей физической подготовке. 21. Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования). 22. Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия). 23. Физкультурные минутки и физкультурные паузы. 24. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке. 25. Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». 26. Основные способы и средства обучения новым движениям. 27. Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям. 28. Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений. 29. Физиологические основы воспитания физических качеств. 30. Использование общеразвивающих упражнений в целях физического

развития и укрепления здоровья. 31. Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья. 32. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. 33. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости). 34. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями