

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Центрального района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 309
Центрального района Санкт-Петербурга

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

В.М. Шаповалова

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете

протокол № 1 от 30.08.2023г.

Приказ № 73 от 30.08.2023г.

Рабочая программа
по физической культуре
11а класс

Авторы-разработчик:
Медников Эрвин Валерьевич,
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Данная программа разработана для обучающихся 11-х классов государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Основной идеей программы является необходимость обучения физической культуре в основной школе и развитие двигательных систем человека с помощью комплексов упражнений, имеющих широкую общеразвивающую направленность. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность – все это постоянно сохраняет свою актуальность и значимость.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 г. №569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Законом Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге" (с изменениями на 30.06.2022 г.);
- Учебный план ГБОУ СОШ №309 Центрального района Санкт-Петербурга;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020г. № 3081-р.
- Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 6-7 классы” А.П. Матвеев, М., “Просвещение”, 2014
- УМК: Физическая культура 10-11 класс” Физическая культура Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.10-11 классы. 6-е издание, М., Просвещение, 2021

Цели и задачи

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяет учитель.

Обоснованность программы: Настоящая рабочая программа учитывает возрастные особенности учеников 11-ых классов. Учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Сроки реализации программы

в соответствии с базисным учебным планом в 10 классе на занятие физической культурой отводится **3 часа в неделю, всего 102 часа** ежегодно, третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Региональный компонент: лыжная подготовка, плавание, единоборства заменяется общей физической подготовкой, кроссовой подготовкой и спортивными играми в вариативной части. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Знания, полученные при освоении основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1. содержательные основы здорового образа жизни, их взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

2. понимание, что такое допинг, основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, последствий принятия допинга;
3. базовые понятия и термины физической культуры, применение их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

Умения, полученные при освоении основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны демонстрировать способность:

1. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
2. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
3. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
4. выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
5. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
6. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Навыки на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура» и должны отражать:

1. использование разнообразных видов физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
2. владение основными способами разработки содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
3. владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы организации образовательного процесса

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Основное содержание программы

Гимнастика с элементами акробатики.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Организирующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; «колесо»; комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Общая физическая подготовка.

Физические упражнения на основные группы мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Примеры упражнений: подтягивания в висе, отжимания в упоре лежа, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, наклоны туловища к прямым ногам, упражнения с отягощениями и т.д.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Основные понятия
Класс	11		
1	Базовая часть	61	
1.1	Основы знаний о физической культуре	16	<p>Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием.</p> <p>Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приёмы самоконтроля.</p> <p>Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.</p>
1.2	Легкая атлетика	14	<p>Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Бег с ускорением; поворот и переменный бег; Прыжок с места; тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см. Прыжки через скакалку 3 раза по 1 минуте. Метание мяча. Эстафеты.</p>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	<p>Строевая подготовка. Гибкость. Перекат. «Мост». Стойка на голове и руках. Кувырки. «Колесо». Акробатические комбинации. Упражнения на развитие равновесия. Опорные прыжки.</p>

1.4	Спортивные игры	19	<p>Волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра</p> <p>Баскетбол. Техника передвижений, остановок и стоек. Броски и передачи мяча в движении. Заслон. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра</p>
2	Вариативная часть	41	
2.1	ОФП	20	Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.
2.2	Кроссовая подготовка	12	Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.
2.3	Спортивные игры	9	Баскетбол, волейбол, футбол. Обманные действия в нападении (финты) Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока. Учебная двусторонняя игра.
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

в 11 классе (3 ч.) на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема урока	Основные элементы содержания	Теория/практика	Контроль	Вид деятельности учащихся	Планируемые сроки/ дата проведения
1	Основы знаний о физической культуре	Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Мотивы занятий физическими упражнениями.	Урок-беседа.		Ознакомление с программным материалом	
Лёгкая атлетика (21 час, базовая часть)						
2	Легкая атлетика. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Бег	И.т.б., разминка, бег, ОРУ.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
3	Легкая атлетика. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Бег	И.т.б., разминка, бег, ОРУ.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
4	Правовые основы физической культуры и спорта	ВФСК ГТО, ФЗ №329 «О Физкультуре и спорте», ФЗ №273 «Об образовании»	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
5	Легкая атлетика. Бег с низкого старта. Старт из	И.т.б., разминка, бег, ОРУ.	Теория/практика	Зачет «низкий старт»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	различных исходных положений. Бег					
6	Легкая атлетика. Бег с ускорением; поворот и переменный бег	И.т.б., разминка, бег, ОРУ.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
7	Понятие о физической культуре личности	Физическая культура, личность, формирование нравственный и эстетических качеств	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
8	Легкая атлетика. Бег с ускорением; поворот и переменный бег	И.т.б., разминка, бег, ОРУ.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
9	Легкая атлетика. Бег с ускорением; поворот и переменный бег	И.т.б., разминка, бег, ОРУ.	Теория/практика	Зачет «челночный бег»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
10	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья	Понятия здоровья, антропометрические характеристики организма	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
11	Легкая атлетика. Прыжок с места; тройной, пятерной с места, напрыгивание на	И.т.б., разминка, бег, ОРУ, спец. прыжковые упражнения	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	высоту до 80 см.					
12	Легкая атлетика. Прыжок с места; тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см.	И.т.б., разминка, бег, ОРУ, спец. прыжковые упражнения	Теория/практика	Зачет «прыжок в длину»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
13	Техника безопасности и предупреждения травматизма	Общие правила, санитарно- гигиенические требования	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
14	Легкая атлетика. Прыжки через скакалку.	И.т.б., разминка, бег, ОРУ, спец. прыжковые упражнения	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
15	Легкая атлетика. Прыжки через скакалку.	И.т.б., разминка, бег, ОРУ, спец. прыжковые упражнения	Теория/практика	Зачет «прыжки ч/з скакалку»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
16	Основные формы и виды физических упражнений	Физические упражнения, классификация	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
17	Легкая атлетика. Метание мяча.	И.т.б., разминка, бег, метательные упражнения, ОРУ.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
18	Легкая атлетика. Метание мяча.	И.т.б., разминка, бег, метательные упражнения, ОРУ.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
19	Урочные и	Особенности форм	Теория/практика		Ознакомление с учебной	

	внеурочные формы занятий физ. упражнениями	занятий			программой и теоретическим материалом.	
20	Легкая атлетика. Метание мяча.	И.т.б., разминка, бег, метательные упражнения, ОРУ.	Теория/практика	Зачет «техника метания», Зачет «точность метания»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
21	Легкая атлетика. Эстафеты.	И.т.б., разминка, бег, ОРУ.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
22	Адаптивная физическая культура	История, классификация, АДР, АФР	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов, базовая часть)						
23	Гимнастика с элементами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность	И.т.б., разминка. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки,	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
24	Гимнастика с элементами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность	И.т.б., разминка. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

		правильной осанки,				
25	Регулирование и контроль физических нагрузок во время занятий	Способы регулирования, утомление	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
26	Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы	И.т.б., разминка, ОРУ, строевая подготовка,	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
27	Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы	И.т.б., разминка, ОРУ, строевая подготовка,	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
28	Индивидуальная физкультурная деятельность	Формы и средства контроля	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
29	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения кувырки, перекаты, стойки, комбинации	И.т.б., разминка, ОРУ, кувырки, перекаты, стойки, комбинации	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
30	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения	И.т.б., разминка, ОРУ, кувырки, перекаты, стойки, комбинации	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	кувырки, перекаты, стойки, комбинации					
31	Основы организации двигательного режима	Режим дня, двигательная активность	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
32	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения кувырки, перекаты, стойки, комбинации	И.т.б., разминка, ОРУ, кувырки, перекаты, стойки, комбинации	Теория/практика	Зачет «гибкость»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
33	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения кувырки, перекаты, стойки, комбинации	И.т.б., разминка, ОРУ, кувырки, перекаты, стойки, комбинации	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
34	Спортивно-массовые соревнования	Организация и проведение	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
35	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения кувырки,	И.т.б., разминка, ОРУ, кувырки, перекаты, стойки, комбинации	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	перекаты, стойки, комбинации					
36	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения кувырки, перекаты, стойки, комбинации	И.т.б., разминка, ОРУ, кувырки, перекаты, стойки, комбинации	Теория/практика	Зачет «гибкость»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
37	Телосложение. Основные типы	Осанка, гармоничность развития, способы коррекции	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
38	Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки	И.т.б., разминка, ОРУ, опорные прыжки.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
39	Гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки	И.т.б., разминка, ОРУ, опорные прыжки.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
40	Способы регулирования массы тела	Методики регулирования	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
Спортивные игры (21 час, базовая часть)						
41	Баскетбол. Техника передвижений, остановок. Броски и	И.т.б., разминка, Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	Учебная игра.				
42	Баскетбол. Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	И.т.б., разминка, Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
43	Профилактика вредных привычек	Курение, алкоголь, наркомания, венерические заболевания, анаболические препараты	Теория/практика		Ознакомление с учебной программой и теоретическим материалом.	
44	Баскетбол. Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	И.т.б., разминка, Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
45	Баскетбол. Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	И.т.б., разминка, Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
46	Современные	Ритм. Гимнастика,	Теория/практика		Ознакомление с учебной	

	спортивно-оздоровительные системы	шейпинг. Аэробика			программой и теоретическим материалом.	
47	Баскетбол. Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	И.т.б., разминка, Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
48	Волейбол. Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	И.т.б., разминка, Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
49	Волейбол. Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	И.т.б., разминка, Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
50	Волейбол. Стойка и	И.т.б., разминка, Стойка и перемещение.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра				
51	Волейбол. Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	И.т.б., разминка, Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
52	Волейбол. Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	И.т.б., разминка, Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
53	Волейбол. разминка, Стойка и перемещение.	И.т.б., разминка, Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра				
54	Волейбол. разминка, Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	И.т.б., разминка, Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
55	Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	И.т.б., разминка, Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
56	Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	И.т.б., разминка, Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
57	Футбол. Техника ведения,	И.т.б., разминка, Футбол. Техника	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений,	

	остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра			совершенствование навыков	
58	Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	И.т.б., разминка, Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
59	Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	И.т.б., разминка, Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
60	Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	И.т.б., разминка, Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
61	Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	И.т.б., разминка, Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
ОФП (20 часов, вариативная часть)						
62	ОФП. Подтягивание.	И.т.б., разминка, Подтягивание.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений,	

	Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.			совершенствование навыков	
63	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
64	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
65	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
66	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
67	ОФП. Подтягивание.	И.т.б., разминка, Подтягивание.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.				
68	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
69	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
70	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
71	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
72	ОФП. Подтягивание.	И.т.б., разминка, Подтягивание.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.				
73	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
74	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
75	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
76	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика	Зачет «отжимания», Зачет «подтягивания», Зачет «пресс»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
77	ОФП. Подтягивание.	И.т.б., разминка, Подтягивание.	Теория/практика	Зачет «отжимания», Зачет	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.		«подтягивания», Зачет «пресс»		
78	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика	Зачет «отжимания», Зачет «подтягивания», Зачет «пресс»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
79	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика	Зачет «отжимания», Зачет «подтягивания», Зачет «пресс»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
80	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика	Зачет «отжимания», Зачет «подтягивания», Зачет «пресс»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
81	ОФП. Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	И.т.б., разминка, Подтягивание. Отжимания. Пресс. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	Теория/практика	Зачет «отжимания», Зачет «подтягивания», Зачет «пресс»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
Кроссовая подготовка (12 часов, вариативная часть)						
82	Кроссовая	И.т.б., разминка. Бег до	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений,	

	подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.			совершенствование навыков	
83	Кроссовая подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	И.т.б., разминка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
84	Кроссовая подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	И.т.б., разминка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
85	Кроссовая подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	И.т.б., разминка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
86	Кроссовая подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	И.т.б., разминка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
87	Кроссовая	И.т.б., разминка. Бег до	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений,	

	подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.			совершенствование навыков	
88	Кроссовая подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	И.т.б., разминка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
89	Кроссовая подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	И.т.б., разминка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
90	Кроссовая подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	И.т.б., разминка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
91	Кроссовая подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	И.т.б., разминка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
92	Кроссовая	И.т.б., разминка. Бег до	Теория/практика	Зачет «бег 1км.»	Изучение техники выполняемых упражнений,	

	подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.			совершенствование навыков	
93	Кроссовая подготовка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	И.т.б., разминка. Бег до 8 мин. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	Теория/практика	Зачет «бег 1км.»	Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
Спортивные игры (9 часов, вариативная часть)						
94	Баскетбол. разминка, Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	И.т.б., разминка, Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
95	Баскетбол. разминка, Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	И.т.б., разминка, Техника передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
96	Баскетбол. разминка, Техника	И.т.б., разминка, Техника передвижений, остановок. Броски и	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	передвижений, остановок. Броски и передачи мяча. Заслон. Учебная игра.	передачи мяча. Заслон. Учебная игра.				
97	Волейбол. Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	И.т.б., разминка, Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
98	Волейбол. Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	И.т.б., разминка, Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
99	Волейбол. Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча.		Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

	Передача. Нападающий удар. Учебная игра	И.т.б., разминка, Стойка и перемещение. Прием мяча после подачи. Разновидности подачи мяча. Передача. Нападающий удар. Учебная игра				
100	Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	И.т.б., разминка, Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
101	Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	И.т.б., разминка, Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	
102	Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	И.т.б., разминка, Футбол. Техника ведения, остановки мяча. Передача(пас). Удар по мячу. Учебная игра	Теория/практика		Изучение техники выполняемых упражнений, совершенствование навыков	

Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения

Учебно-методическая литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Изд. 2-е Волгоград: «Учитель», 2013.

2. Учебник “Физическая культура 10-11 класс” В.И. Лях, М., “Просвещение”, 2014
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха.10-11 классы, М., “Просвещение”, 2015
4. Физическая культура Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.10-11 классы. 6-е издание, М., Просвещение, 2021

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Для проведения занятий необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, их прочность проверяется учителем перед уроком.

Интернет-ресурсы

Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>

Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>

Сайт о подготовке и сдаче норм ГТО <http://www.gto.ru/>

Технические средства обучения

1. Система звукового оснащения зала (П.К., микшер, усилитель, система колонок, микрофоны).
2. Видеопроектор.

Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Комплект навесного оборудования (мишени для метания, 1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные и баскетбольные (на каждого ученика).

Палка гимнастическая (на каждого ученика).

Скакалка (на каждого ученика).

Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

Рулетка измерительная.

Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Аптечка (демонстрационный экземпляр).

Внеурочная деятельность учащихся

Согласно Федеральному базисному учебному плану образовательных учреждений РФ внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. В числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление, которое включает в себя:

- посещение секций: “Настольный теннис”, “Акробатика”, “Карате”, “Баскетбол”, и др.;
- школьная неделя физической культуры;
- школьная и городская Спартакиада учащихся.
- семейные старты, конкурсы, акции “За здоровый образ жизни”;

Результатом реализации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Приложения к программе:

Контрольно-измерительные материалы (требования к уровню физической подготовленности учащихся)

Норматив	Оценка	3 класс		4 класс		5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс		10 класс		11 класс	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 15/18/ 20/ 23 круга, (мин.,сек.)	3	3,50	4,00	4,35	4,45	5,00	5,15	5,50	6,30	5,50	6,20	5,45	6,15	5,40	6,10	5,35	6,10	5,30	6,10
	4	3,40	3,50	4,20	4,35	4,45	5,00	5,30	6,00	5,30	5,50	5,25	5,40	5,20	5,30	5,15	5,30	5,15	5,30
	5	3,30	3,40	4,10	4,20	4,35	4,45	5,15	5,30	5,15	5,25	5,10	5,25	5,05	5,15	5,00	5,15	5,00	5,10
Челночный бег 3*10 5*10 м. (сек.)	3	9,5	10,0	9,4	9,9	9,2	9,8	9,1	9,6	9,1	9,6	9,0	9,5	8,8	9,3	14,1	16,0	14,0	16,0
	4	9,0	9,5	8,8	9,4	8,7	9,3	8,6	9,1	8,6	9,1	8,5	9,0	8,3	8,8	13,4	15,3	13,4	15,4
	5	8,8	9,3	8,4	9,2	8,2	8,9	8,1	8,6	8,1	8,6	7,9	8,5	7,8	8,3	12,9	14,8	12,9	14,9
Прыжки в длину с места (метры)	3	1,3	1,2	1,4	1,3	1,5	1,4	1,6	1,5	1,65	1,55	1,7	1,6	1,8	1,65	1,85	1,70	1,9	1,75
	4	1,5	1,4	1,6	1,5	1,7	1,6	1,75	1,65	1,80	1,7	1,85	1,72	1,95	1,76	2,10	1,88	2,13	1,86
	5	1,6	1,5	1,7	1,6	1,8	1,7	1,9	1,75	1,95	1,8	2,0	1,85	2,07	1,88	2,25	1,98	2,31	1,96
Прыжки ч/з скакалку раз за 0,5/1 мин.	3	30	35	35	40	90	100	100	105	100	105	105	110	110	115	120	122	120	125
	4	35	40	40	45	100	110	105	115	110	120	120	122	121	125	130	135	130	136
	5	40	45	45	50	110	120	120	125	120	125	125	130	126	131	135	140	136	141
Отжимани яи(раз за 30 сек.)	3	9	9	10	10	11	11	12	11	12	12	13	12	15	13	16	13	17	13
	4	11	11	12	12	14	14	16	14	17	14	18	14	20	15	21	16	21	16
	5	15	15	16	16	17	17	20	18	21	18	22	19	23	20	25	21	25	21
Подтягива ния (раз)	3	1	3	1	3	2	4	3	5	3	5	4	5	4	4	5	3	5	2
	4	2	5	3	6	4	7	5	8	5	8	6	8	7	7	8	6	8	6
	5	3	8	4	9	5	10	6	11	7	11	8	11	9	11	10	11	10	11
Пресс	3	14	14	15	15	16	16	17	17	18	17	18	17	19	17	19	17	20	17
	4	15	15	16	16	17	17	18	18	19	18	19	18	20	18	20	18	21	18

Темы творческих работ для учащихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре:

1. Рассказ/доклад об избранном виде спорта (история зарождения, правила, чемпионы и т.д.)
2. Подготовка загадок, кроссвордов и т.д., по спортивной тематике
3. Разработка и проведение комплекса упражнений для конкретной части занятия (утренняя зарядка, разминка, заминка и т.д.)
4. Рассказ о технике безопасности при занятиях в зале
5. Характеристика основных физических качеств и способы их тренировки
6. Составление комплекса упражнений по заданию учителя
7. Циклические виды спорта
8. Реферат на тему Олимпийские Игры или Параолимпийские Игры
9. Спортивная медицина
10. Влияние физкультуры и спорта на сердечно-сосудистую систему
11. Подготовка, проведение и результаты Чемпионата мира по футболу 2018 в России
12. ГТО. История и современность
13. Правила избранного вида спорта
14. История одной Олимпийской победы
15. Легенда отечественного спорта
16. Первая помощь при спортивных травмах