

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 76»

РАССМОТРЕНО И
ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ
Протокол № 19
От «24» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 106/1
от « 25 » августа 2022 г.
 Кочкина И.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура» для 10-х классов
(10а,10б) класс
среднее образование
базовый уровень
на 2022/2023 учебный год

Количество часов: 105

В неделю: 3

Авторская программа: Комплексная программа физического воспитания.

Программы УО – М.: Просвещение, 2019

Учебник (автор): Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11
класс. Издательство «Просвещение»

ФИО учителя: Леонтьева О.А., Ильиных О.П.

Пояснительная записка

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 учителю 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 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;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-формирование ценностей 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.

В области физической культуры учащиеся должны знать:

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся должны знать:

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

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 активные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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.

Предметные результаты

В основной школе 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 и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих знаний, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- формирование умений выполнять комплекс 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, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооружённых силах России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

1. Цели и задачи учебного предмета.

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).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, физкультурной 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 физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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 самодеятельные 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5* 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше 4,8

					4,7				
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, колво раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, колво раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единогоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Отличие рабочей программы от авторской программы

15 часов вариативной части распределены следующим образом: 4 часа - на «Спортивные игры», 4 часа - на проведение уроков «Национальная игра»; 3 часа - добавлены на изучение темы «Лыжная подготовка», 4 ч – «Плавание» (по учебному плану на преподавание физкультуры отводится 105 часов). В связи с отсутствием материально – технической базы практические занятия заменены на теорию.

В авторской программе не выделено определенное количество часов на тему, поэтому распределение часов по темам осуществляется учителем самостоятельно с учетом материально – технической базы, индивидуальных способностей детей и погодными условиями.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тематическое планирование

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	90
1.1.	Основы знаний о физической культуре	7
1.2.	Спортивные игры	24
1.3.	Легкая атлетика	20
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5.	Лыжная подготовка	20
1.6.	Элементы единоборств	8
1.7	Плавание	4
1.7.	Национальная игра «Русская лапта»	4
	ВСЕГО	105

Календарно-тематическое поурочное планирование для 10-х классов (10а, 10 б классы) (3 часа в неделю, 105 ч. в год)

№ Уро	№ урока в разделе	Наименование разделов и тем	Всего часовые,	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата	
					План	Факт
I		Основы знаний о физической культуре	7			
		Социокультурные основы				

1	1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Правовые основы физической культуры и спорта.	1		1 неделя	
2	2	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Понятие о физической культуре личности.	1		1 неделя	
		Психолого – педагогические основы				
3	3	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и не-урочных форм занятий физическими упражнениями	1		1 неделя	
4	4	Основы организации двигательного режима.	1		2 неделя	
5	5	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1		2неделя	
		Медико – биологические основы.				
6	6	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1		2 неделя	
7	7	Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов.	1		3 неделя	
II		Спортивные игры	24			
		Баскетбол	8			
8	1	Инструктаж ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		3 неделя	
9	2	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1		3 неделя	
10	3	Совершенствование техники ведения мяча.	1		4неделя	
11	4	Совершенствование техники бросков мяча.	1		4недел я	
12	5	Совершенствование техники защитных действий.	1		4недел я	
13	6	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	1		5неделя	
14	7	Совершенствование тактики игры.	1		5неделя	
15	8	Овладение игрой и комплексное	1		5неделя	

		развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.				
		Гандбол	4			
16	9	Совершенствование техники Передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1		6неделя	
17	10	Совершенствование ловли, ведения и передачи мяча.	1		6неделя	
18	11	Совершенствование техники бросков мяча.	1		6неделя	
19	12	Совершенствование техники защитных действий, тактика игры. Игра по упрощенным правилам ручного мяча	1		7неделя	
		Волейбол	8			
20	13	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		7неделя	
21	14	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1		7неделя	
22	15	Совершенствование техники подачи мяча.	1		8неделя	
23	16	Совершенствование техники нападающего удара.	1		8неделя	
24	17	Совершенствование техники защитных действий.	1		8неделя	
25	18	Совершенствование тактики игры.	1		9неделя	
26	19	Техника подачи - нижняя прямая нижняя боковая, верхняя прямая.	1		9неделя	
27	20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	1		9неделя	
		Футбол	4			
28	21	Совершенствование техники передвижения, ведения мяча, остановок, поворотов и стоек.	1		10неделя	
29	22	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1		10неделя	
30	23	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по правилам.	1		10неделя	
31	24	Совершенствование тактики игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1		11неделя	
III		Гимнастика с элементами акробатики	18			
32	1	Инструктаж ТБ. Совершенствование строевых	1		11неделя	

		упражнений.				
33	2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1		11	неделя
34	3	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1		12	неделя
35	4	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1		12	неделя
36	5	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1		12	неделя
37	6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1		13	неделя
38	7	Развитие координационных способностей.	1		13	неделя
39	8	Выполнение разученной комбинации на оценку.	1		13	неделя
40	9	Выполнение разученной комбинации на оценку.	1		14	неделя
41	10	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		14	неделя
42	11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		14	неделя
43	12	Развитие гибкости.	1		15	неделя
44	13	Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1		15	неделя
45	14	Самостоятельные занятия. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	1		15	неделя
46	15	Овладение организаторскими Умениями.	1		16	неделя
47	16	Самостоятельные занятия. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	1		16	неделя
48	17	Выполнение разученной комбинации на оценку	1		16	неделя
49	18	Выполнение разученной комбинации на оценку	1		17	неделя
IV		Лыжная подготовка	20			
50	1	Инструктаж ТБ. Классические лыжные ходы (ступающий, скользящий - без палок, одновременные, попеременные с палками)	1		17	Неделя
51	2	Классические лыжные ходы (ступающий, скользящий- без палок, одновременные, попеременные с палками.	1		17	неделя

52	3	Классические лыжные ходы (ступающий, скользящий- без палок, одновременные, попеременные с палками.	1		18 неделя	
53	4	Классические лыжные ходы (ступающий, скользящий- без палок, одновременные, попеременные с палками.	1		18 неделя	
54	5	Классические лыжные ходы (ступающий, скользящий- без палок, одновременные, попеременные с палками.	1		18 неделя	
55	6	Классические лыжные ходы (ступающий, скользящий- без палок, одновременные, попеременные с палками.	1		19 неделя	
56	7	Классические лыжные ходы. Эстафеты.	1		19 неделя	
57	8	Повороты на месте, подъём полуёлочкой, спуск, виды торможения.	1		19 неделя	
58	9	Повороты на месте, подъём полу ёлочкой, спуск, виды торможения.	1		20 неделя	
59	10	Повороты на месте, подъём полу ёлочкой, спуск, виды торможения.	1		20 неделя	
60	11	Повороты на месте, в движении. Эстафеты.	1		20 неделя	
61	12	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		21 неделя	
62	13	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		21 неделя	
63	14	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		21 неделя	
64	15	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		22 неделя	
65	16	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		22 неделя	
66	17	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		22 неделя	
67	18	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		23 неделя	
68	19	ОРУ. Коньковый ход. Эстафеты.	1		23 неделя	
69	20	ОРУ. Коньковый ход. Эстафеты	1		23 неделя	
V		Лёгкая атлетика	20			
70	1	Инструктаж ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Бег 100 м.	1		24 неделя	

71	2	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон.	1	Ю.-4,4,5,1,5, Д.- 8,4,9,3,9,	24 неделя	
72	3	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат 30 м.	1	Ю.- 5,0 Д.-5,4	24 неделя	
73	4	Челночный бег 3*10м.	1		25 неделя	
74	5	Челночный бег 3*10 м на результат.	1	Ю.- 7,3,8,0,8,2 Д.- 8,4,9,3,9,7	25 неделя	
75	6	Прыжки в длину с места, с разбега.	1		25 неделя	
76	7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1		26 неделя	
77	8	Прыжок в длину с места на результат (см).	1	Ю.- 230,195,180 Д.- 210,170,160	26 неделя	
78	9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1		27 неделя	
79	10	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1		27 неделя	
80	11	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 20- 25 минут.	1		27 неделя	
81	12	Развитие выносливости. Длительный бег до 25 минут, бег в парах.	1		28 неделя	
82	13	Кроссовый бег 3000 м,2000 м	1		28 неделя	
83	14	Кроссовый бег ю- 3000 м, д-2000 м на результат.	1	Ю.-13,50 Д.- 10,00	28 неделя	
84	15	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1		29 неделя	
85	16	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		29 неделя	
86	17	Развитие скоростных способностей. Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью	1		29 неделя	
87	18	Развитие координационных способностей.	1		30 неделя	
88	19	Самостоятельные занятия. Тренировка в оздоровительном беге.	1		30 неделя	
89	20	Совершенствование организаторских умений	1		30 неделя	

VI		Элементы единоборств	4			
90	1	Инструктаж ТБ. Освоение техники владения приёмами.	1		31 неделя	
91	2	Развитие координационных способностей.	1		31 неделя	
92	3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		31 неделя	
93	4	Стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов (мальчики).	1		32 неделя	
94	5	Стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Стойки и Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов (мальчики).	1		32 неделя	
95	6	Знания. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов.	1		32 неделя	
96	7	Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1		33 неделя	
97	8	Освоение организаторских умений. Судейство поединков.	1		33 неделя	
VII		Плавание	4			
98	1	Инструктаж по технике безопасности в открытых водоёмах и бассейнах. Доврачебная помощь пострадавшему. Закрепление изученных способов плавания.	1		33 неделя	
99	2	Развитие выносливости.	1		34 неделя	
100	3	Развитие координационных способностей.	1		34 неделя	
101	4	Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию техники плавания.	1		34 неделя	
VIII		Национальные виды спорта «Русская лапта»	4			
102	1	Инструктаж ТБ. Правила игры. Учебная игра «Русская лапта»	1		35 неделя	
103	2	Учебная игра «Русская лапта»	1		35 неделя	
104	3	Учебная игра «Русская лапта»	1		35 неделя	
105	4	Учебная игра «Русская лапта»	1		35 неделя	
		Всего часов	105			

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 76»

РАССМОТРЕНО И
ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СОВЕТОМ
Протокол № _____
От «_» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № _____
от «_» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура» для 11-х классов
(11а,11б) класс
среднее образование
базовый уровень
на 2022/2023 учебный год

Количество часов: 105

В неделю: 3

Авторская программа: Комплексная программа физического воспитания.

Программы УО – М.: Просвещение, 2019

Учебник (автор): Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11
класс. Издательство «Просвещение»

ФИО учителя: Леонтьева О.А.

Пояснительная записка

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 учителю 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 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;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-формирование ценностей 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.

В области физической культуры учащиеся должны знать:

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся должны знать:

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

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 активные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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.

Предметные результаты

В основной школе 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 и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих знаний, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- формирование умений выполнять комплекс 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, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооружённых силах России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

1. Цели и задачи учебного предмета.

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).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, физкультурной 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 физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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 самодеятельные 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 самостраховке 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5* 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше 4,8

					4,7				
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, колво раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, колво раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единогоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Отличие рабочей программы от авторской программы

15 часов вариативной части распределены следующим образом: 4 часа - на «Спортивные игры», 4 часа - на проведение уроков «Национальная игра»; 3 часа - добавлены на изучение темы «Лыжная подготовка», 4 ч – «Плавание» (по учебному плану на преподавание физкультуры отводится 105 часов). В связи с отсутствием материально – технической базы практические занятия заменены на теорию.

В авторской программе не выделено определенное количество часов на тему, поэтому распределение часов по темам осуществляется учителем самостоятельно с учетом материально – технической базы, индивидуальных способностей детей и погодными условиями.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тематическое планирование

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	90
1.1.	Основы знаний о физической культуре	7
1.2.	Спортивные игры	24
1.3.	Легкая атлетика	20
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5.	Лыжная подготовка	20
1.6.	Элементы единоборств	8
1.7	Плавание	4
1.7.	Национальная игра «Русская лапта»	4
	ВСЕГО	105

Календарно-тематическое поурочное планирование для 11-х классов (11а, 11 б классы) (3 часа в неделю, 105 ч. в год)

№ Уро	№ уро	а в раз деле	Наименование разделов и тем	Всего часовые,	Лабораторн	Дата	
						ые,	практичес
					кие,		
					контрольн		
					ые работы		
I			Основы знаний о физической культуре	7			
			Социокультурные основы				

1	1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Правовые основы физической культуры и спорта.	1		1 неделя	
2	2	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Понятие о физической культуре личности.	1		1 неделя	
		Психолого – педагогические основы				
3	3	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и не-урочных форм занятий физическими упражнениями	1		1 неделя	
4	4	Основы организации двигательного режима.	1		2 неделя	
5	5	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1		2неделя	
		Медико – биологические основы.				
6	6	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1		2 неделя	
7	7	Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов.	1		3 неделя	
II		Спортивные игры	24			
		Баскетбол	8			
8	1	Инструктаж ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		3 неделя	
9	2	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1		3 неделя	
10	3	Совершенствование техники ведения мяча.	1		4неделя	
11	4	Совершенствование техники бросков мяча.	1		4недел я	
12	5	Совершенствование техники защитных действий.	1		4недел я	
13	6	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	1		5неделя	
14	7	Совершенствование тактики игры.	1		5неделя	
15	8	Овладение игрой и комплексное	1		5неделя	

		развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.				
		Гандбол	4			
16	9	Совершенствование техники Передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1		6неделя	
17	10	Совершенствование ловли, ведения и передачи мяча.	1		6неделя	
18	11	Совершенствование техники бросков мяча.	1		6неделя	
19	12	Совершенствование техники защитных действий, тактика игры. Игра по упрощенным правилам ручного мяча	1		7неделя	
		Волейбол	8			
20	13	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		7неделя	
21	14	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1		7неделя	
22	15	Совершенствование техники подачи мяча.	1		8неделя	
23	16	Совершенствование техники нападающего удара.	1		8неделя	
24	17	Совершенствование техники защитных действий.	1		8неделя	
25	18	Совершенствование тактики игры.	1		9неделя	
26	19	Техника подачи - нижняя прямая нижняя боковая, верхняя прямая.	1		9неделя	
27	20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	1		9неделя	
		Футбол	4			
28	21	Совершенствование техники передвижения, ведения мяча, остановок, поворотов и стоек.	1		10 неделя	
29	22	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1		10 неделя	
30	23	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по правилам.	1		10 неделя	
31	24	Совершенствование тактики игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	1		11 неделя	
III		Гимнастика с элементами акробатики	18			
32	1	Инструктаж ТБ. Совершенствование строевых	1		11 неделя	

		упражнений.				
33	2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1		11	неделя
34	3	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1		12	неделя
35	4	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1		12	неделя
36	5	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1		12	неделя
37	6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1		13	неделя
38	7	Развитие координационных способностей.	1		13	неделя
39	8	Выполнение разученной комбинации на оценку.	1		13	неделя
40	9	Выполнение разученной комбинации на оценку.	1		14	неделя
41	10	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		14	неделя
42	11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		14	неделя
43	12	Развитие гибкости.	1		15	неделя
44	13	Знания. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1		15	неделя
45	14	Самостоятельные занятия. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	1		15	неделя
46	15	Овладение организаторскими Умениями.	1		16	неделя
47	16	Самостоятельные занятия. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	1		16	неделя
48	17	Выполнение разученной комбинации на оценку	1		16	неделя
49	18	Выполнение разученной комбинации на оценку	1		17	неделя
IV		Лыжная подготовка	20			
50	1	Инструктаж ТБ. Классические лыжные ходы (ступающий, скользящий - без палок, одновременные, попеременные с палками)	1		17	Неделя
51	2	Классические лыжные ходы.	1		17	неделя
52	3	Классические лыжные ходы.	1		18	

					неделя	
53	4	Классические лыжные ходы.	1		18 неделя	
54	5	Классические лыжные ходы (ступающий, скользящий- без палок, одновременные, попеременные с палками.	1		18 неделя	
55	6	Классические лыжные ходы.	1		19 неделя	
56	7	Классические лыжные ходы. Эстафеты.	1		19 неделя	
57	8	Повороты на месте, подъём полу ёлочкой, спуск, виды торможения.	1		19 неделя	
58	9	Повороты на месте, подъём полу ёлочкой, спуск, виды торможения.	1		20 неделя	
59	10	Повороты на месте, подъём полу ёлочкой, спуск, виды торможения.	1		20 неделя	
60	11	Повороты на месте, в движении. Эстафеты.	1		20 неделя	
61	12	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		21 неделя	
62	13	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		21 неделя	
63	14	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		21 неделя	
64	15	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		22 неделя	
65	16	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		22 неделя	
66	17	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		22 неделя	
67	18	Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 5км(девушки), 8 км(юноши).	1		23 неделя	
68	19	ОРУ. Коньковый ход. Эстафеты.	1		23 неделя	
69	20	ОРУ. Коньковый ход. Эстафеты	1		23 неделя	
V		Лёгкая атлетика	20			
50	1	Инструктаж ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Бег 100 м.	1		24 неделя	
51	2	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон.	1	Ю.-4,4,5,1,5, Д.- 8,4,9,3,9,	24 неделя	
52	3	Совершенствование техники спринтерского	1	Ю.- 5,0	24	

		бега. Бег на результат 30 м.		Д.-5,4	неделя	
53	4	Челночный бег 3*10м.	1		25 неделя	
54	5	Челночный бег 3*10 м на результат.	1	Ю.- 7,3,8,0,8,2 Д.- 8,4,9,3,9,7	25 неделя	
55	6	Прыжки в длину с места, с разбега.	1		25 неделя	
56	7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1		26 неделя	
57	8	Прыжок в длину с места на результат (см).	1	Ю.- 230,195,180 Д.- 210,170,160	26 неделя	
58	9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1		27 неделя	
59	10	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1		27 неделя	
60	11	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе 20- 25 минут.	1		27 неделя	
61	12	Развитие выносливости. Длительный бег до 25 минут, бег в парах.	1		28 неделя	
62	13	Кроссовый бег 3000 м,2000 м	1		28 неделя	
63	14	Кроссовый бег ю- 3000 м, д-2000 м на результат.	1	Ю.-13,50 Д.- 10,00	28 неделя	
64	15	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1		29 неделя	
65	16	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		29 неделя	
66	17	Развитие скоростных способностей. Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью	1		29 неделя	
67	18	Развитие координационных способностей.	1		30 неделя	
68	19	Самостоятельные занятия. Тренировка в оздоровительном беге.	1		30 неделя	
69	20	Совершенствование организаторских умений	1		30 неделя	
VI		Элементы единоборств	4			
90	1	Инструктаж ТБ. Освоение техники владения приёмами.	1		31 неделя	

91	2	Развитие координационных способностей.	1		31 неделя	
92	3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		31 неделя	
93	4	Стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов (мальчики).	1		32 неделя	
94	5	Стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов (мальчики).	1		32 неделя	
95	6	Знания. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов.	1		32 неделя	
96	7	Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1		33 неделя	
97	8	Освоение организаторских умений. Судейство поединков.	1		33 неделя	
VII		Плавание	4			
98	1	Инструктаж по технике безопасности в открытых водоёмах и бассейнах. Доврачебная помощь пострадавшему. Закрепление изученных способов плавания.	1		33 неделя	
99	2	Развитие выносливости.	1		34 неделя	
100	3	Развитие координационных способностей.	1		34 неделя	
101	4	Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию техники плавания.	1		34 неделя	
VIII		Национальные виды спорта «Русская лапта»	4			
102	1	Инструктаж ТБ. Правила игры. Учебная игра «Русская лапта»	1		35 неделя	
103	2	Учебная игра «Русская лапта»	1		35 неделя	
104	3	Учебная игра «Русская лапта»	1		35 неделя	
105	4	Учебная игра «Русская лапта»	1		35 неделя	
		Всего часов	105			

