

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Веселовская средняя
общеобразовательная школа»
городского округа Судак

«Согласовано»
Руководитель МО
_____Е.В. Бородина
Протокол от «25» мая 2023
г. №5

«Согласовано»
заместитель директора по
УВР МБОУ «Веселовская
СОШ»
_____Ковалёва И. Б.
«25» мая 2023г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Веселовская СОШ»
_____Павлык Е. А.
Приказ от «25» мая 2023 г.№
99

Рабочая программа
по Физической культуре в 11 классе
2023-2024 учебный год

Составил: Учитель
Физкультуры
Мухтаров С.Э.

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции с изменениями и дополнениями);
 2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями;
 3. ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, утв. Приказом МБОУ от 25.05.2021 г. №95;
 4. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, утв. Приказом МБОУ от «30»08.2021г.№ 140;
 5. Приказ МБОУ «О внесении изменений в основную образовательную программу среднего общего образования МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак» от 10.07.2023 №155;
 6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 7. Санитарными правилами и нормами САНПИН 1-2-3685-2021 утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2.
 8. Примерной рабочей программы по физкультуре;
 9. Авторской рабочей программы – В.И.Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов 2014г
 10. Учебно-методического комплекса: В.И.Лях, А.А. Зданевич «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов,
- Количество часов в год ___ 68 ___; по ___ 2 ___ часа в неделю:

Плановые контрольные работы:

Формы проведения						
1-е полугодие	-					
	-					
2-е полугодие	-					
	-					
ВСЕГО	-					

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности:

учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- 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 физиологической подготовленности.
 - Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
 - Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
 - Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
 - Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
 - Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
 - Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 102 часа: 3 ч. в неделю при 34 учебных неделях, В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий часы лыжной подготовки, при бесснежной зиме, распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

1. Планируемые результаты изучения предмета, курса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического

творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные

действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *следующие умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных

видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты освоения физической культуры:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание учебного предмета, курса

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний (на каждом уроке)	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических	Учащийся владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: контроль или самоконтроль

упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка (на каждом уроке)	
Организуемые команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Специальная физическая подготовка:	
Акробатические упражнения	
Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты.	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку; играет: в подвижные игры
Висы и упоры <i>Мальчики:</i> подтягивание в висячем висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висячем висе. <i>Девочки:</i> подтягивание в висячем лежачем висе.	выполняет: подтягивание в висячем (м.) - на высокой перекладине; в висячем лежачем (д.)
Лазание Перелезание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату.	выполняет: лазание по канату и перелезание через препятствия, ТБ
Опорный прыжок Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	выполняет: опорный прыжок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; самостраховка
Упражнения в равновесии Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	выполняет: упражнения в равновесии. ТБ.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки в длину с места; задания по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 36раз (м), 40раз (д); подтягивание: 5раз (м); сгибание рук в упоре лежа 16раз (д); приседания: 20раз (м), 15раз (д);

Раздел: Легкая атлетика

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний (на каждом уроке)	
История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	Учащийся владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России; выполняет: правила ТБ
Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ.
Бег	
Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; играет: подвижные игры, эстафеты. ТБ.
Прыжки	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки.	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с метанием.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; играет: подвижные игры, ТБ.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места;	выполняет: прыжки через скакалку: 34-40раза (мальчики), 38-44раз (девочки) подтягивание: 4-6раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15-16раз (д), приседания: 18-22раз (м), 14-17раз (д);

Раздел: Кроссовая подготовка

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний (на каждом уроке)	
Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции .	Учащийся владеет: знаниями о значении оздоровительного бега, правильного дыхания, о правилах соревнований, ТБ.
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; бег 1000м; преодоление препятствий; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО.

Раздел: Спортивные игры

Баскетбол

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
--------------------------------	--

Основы знаний (на каждом уроке)	
История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила ТБ.	Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры;
Специальная физическая подготовка(на каждом уроке)	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х9м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры; играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места;	выполняет: прыжки через скакалку: 38раз (мал.), 42раз (дев.) сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 15-20 раз, приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места

Волейбол

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Основы знаний (на каждом уроке)	
ТБ. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Учащийся: владеет: понятиями о технике игры, гигиене тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ТБ; ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 4х9м; броски набивного мяча 1кг; многоскоки играет: подвижные игры и эстафеты
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после	выполняет: технические и тактические действия, ТБ; играет: по упрощенным

<p>перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола</p>	<p>правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)</p>
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p>	
<p>Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки в длину с места;</p>	<p>Выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д);</p>

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	1000-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	925-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16	-1 и ниже	7-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	6 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16	2 и ниже	6-11	15 и выше			
		17	3 и ниже	7-12	15 и выше			

3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№	Вид программного материала	Класс	
			Кол-во часов
1	Гимнастика с элементами акробатики Основы знаний о физической культуре		21
2	Легкая атлетика Основы знаний о физической культуре		21
3	Спортивные игры Основы знаний о физической культуре		42
4	Кроссовая подготовка Основы		18

	знаний о физической культуре		
	Итого		102

Приложение 1

К рабочей программе по Физической культуре в 11 кл 2023-2024 у. г.

№ п/п	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Содержание учебного материала	Общезначительная подготовка (на уроках раздела)	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся	
1.				<p>Специальная физическая подготовка: Раздел: Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения Кувырок вперед и назад; Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Организуемые команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку; играет: в подвижные игры</p>	<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) задания по разделу.</p>
2.				Стойка на лопатках, Одежда	Организуемые команды и		Домашние задания

			и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		(самостоятельные занятия) задания по разделу.
3.			Акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекувы, стойка на лопатках, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения). Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня.	Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники		Домашние задания (самостоятельные занятия) задания по разделу.

			<p>Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>		
4.			<p>Подвижные игры, эстафеты. Одежда и обувь для занятий</p> <p>Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня.</p> <p>Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в</p>		<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) задания по разделу.</p>

					парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		
5.				<p>Висы и упоры Мальчики: подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание в висе лежа. Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Организирующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: подтягивание в висе(м.) - на высокой перекладине; в висе лежа - (д.)</p>	<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p>

6.			<p>Мальчики: подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание в висе лежа. Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: подтягивание в висе(м.) - на высокой перекладине; в висе лежа - (д.)</p>	<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p>
7.			<p>Мальчики: подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в</p>	<p>выполняет: подтягивание в висе(м.) - на высокой перекладине; в висе лежа -</p>	<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) подтягивание</p>

			<p>ног в вися. Девочки: подтягивание в вися лежа. Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	(д.)	<p>из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p>
8.			<p>Мальчики: подтягивание в вися и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в вися. Девочки: подтягивание в вися лежа. Одежда и обувь для занятий</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре</p>	<p>выполняет: подтягивание в вися(м.) - на высокой перекладине; в вися лежа - (д.)</p>	<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p>

			<p>Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>		
9.			<p>Лазание Перелезание через препятствия, Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности.</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p>	<p>Выполняет перелезание через препятствия, ТБ</p>	<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) задания по разделу.</p>

					Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		
10.				Лазание по гимнастической лестнице, Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в	Выполняет Лазание по гимнастической лестнице ТБ	Домашние задания (самостоятельные занятия) задания по разделу.

					парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		
11.				Лазание по гимнастической лестнице, Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и	выполняет: Лазание по гимнастической лестнице, ТБ	Домашние задания (самостоятельные занятия) задания по разделу.

					предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		
12.				<p>Лазание по канату. Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых</p>	выполняет: лазание по канату ТБ	Домашние задания (самостоятельные занятия) задания по разделу.

					способностей и гибкости.		
13.				<p>Опорный прыжок Опорные прыжки на горку из гимнастических матов Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	Выполняет самостраховка	Домашние задания (самостоятельные занятия) Прыжки через скакалку за 15сек;
14.				<p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре</p>	выполняет: самостраховка	Домашние задания (самостоятельные занятия) Прыжки через скакалку за 15сек;

			<p>гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка</p>	<p>дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>		
15.			<p>Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному</p>	<p>выполняет: опорный прыжок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; самостраховка</p>	<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) подтягивание из вися;</p>

			осанки. Страховка и самостраховка	разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		
16.			Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка	Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых	выполняет: опорный прыжок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; самостраховка	Домашние задания (самостоятельные занятия) подтягивание из вися;

				<p>упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>		
17.			<p>Упражнения в равновесии Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами –</p>	<p>выполняет: упражнения в равновесии. ТБ.</p>	<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) задания по разделу.</p>

					мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		
18.				Приседания и переход в упор присев, сед. Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и	выполняет: упражнения в равновесии. ТБ	Домашние задания (самостоятельные занятия) приседания на одной ноге с поддержкой;

					предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		
19.				Упор стоя на коленях, Одежда и обувь для занятий Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых	выполняет: упражнения в равновесии. ТБ	Домашние задания (самостоятельные занятия) задания по разделу.

					способностей и гибкости.		
20.				<p>Повороты прыжком на 90°. Одежда и обувь для занятий</p> <p>Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых</p>	<p>выполняет: упражнения в равновесии. ТБ</p>	<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) прыжки в длину с места; задания по разделу.</p>

					способностей и гибкости.		
21.				<p>Повороты прыжком на 90°. Одежда и обувь для занятий</p> <p>Правила техники безопасности. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых</p>	<p>выполняет: упражнения в равновесии. ТБ</p>	<p>Домашние задания (самостоятельные занятия) прыжки в длину с места; задания по разделу.</p>

					способностей и гибкости.		
22.				Легкая атлетика. Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке) Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	Учащийся: владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России; выполняет: правила ТБ	
23.				Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.		
24.				Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.		
25.				Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой		

				атлетики.		
26.			Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ.	Домашние задания (самостоятельные занятия) Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места;
27.			Бег Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; играет: подвижные игры, эстафеты. ТБ.	
28.			Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.		

				способностей.			
29.				Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.		
30.				Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.		
31.				Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м.;	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике.		

				эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	ТБ на уроках легкой атлетики.		
32.				Прыжки Прыжки в длину с места	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ	
33.				Прыжки в длину с разбега	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ	
34.				Прыжки в длину способом «согнув ноги»;	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ	

					атлетики.		
35.				Многоскоки .	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ	
36.				Прыжки в длину многоскоки.	Основы знаний (на каждом уроке) История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ	
37.				Метание Метание малого мяча на дальность,		выполняет: метание малого мяча на дальность, ТБ.	
38.				Метание Метание малого мяча в вертикальную цель;		выполняет: метание малого мяча в вертикальную цель; ТБ.	
39.				Метание Метание малого мяча горизонтальную цель;		выполняет: метание малого мяча горизонтальную цель; ТБ.	
40.				Метание Метание малого		выполняет: метание	

				мяча горизонтальную цель		малого мяча горизонтальную цель; ТБ.	
41.				Метание подвижные игры с метанием.		играет: подвижные игры, ТБ.	
42.				Метание подвижные игры с метанием.		играет: подвижные игры, ТБ.	
43.				Раздел: Кроссовая подготовка Специальная физическая подготовка (на каждом уроке) Специальные упражнения;	Основы знаний (на каждом уроке) Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции .	выполняет: специальные упражнения;	
44.				Специальные упражнения;		выполняет: специальные упражнения;	
45.				Специальные упражнения;		выполняет: специальные упражнения;	
46.				Чередование ходьбы и бега 6-8мин;		выполняет: чередование ходьбы и бега 6-8мин;	
47.				Чередование ходьбы и бега 6-8мин;		выполняет: чередование ходьбы и бега 6-8мин;	
48.				Чередование ходьбы и бега 6-8мин;		выполняет: чередование ходьбы и бега 6-8мин;	
49.				Равномерный медленный бег до 10 мин;		выполняет: равномерный медленный бег до 10 мин;	

50.				Равномерный медленный бег до 10 мин;		выполняет: равномерный медленный бег до 10 мин;	
51.				Равномерный медленный бег до 10 мин;		выполняет: равномерный медленный бег до 10 мин;	
52.				Бег 1000м;		выполняет: бег 1000м;	
53.				Бег 1000м;		Выполняет бег 1000м; сдаёт нормы ГТО.	
54.				Бег 1000м;		Выполняет бег 1000м; сдаёт нормы ГТО.	
55.				Преодоление препятствий;		выполняет: преодоление препятствий; сдаёт нормы ГТО.	
56.				Преодоление препятствий;		выполняет: преодоление препятствий; сдаёт нормы ГТО.	
57.				Подвижные игры для развития выносливости.		играет: подвижные игры для развития выносливости; сдаёт нормы ГТО.	
58.				Подвижные игры для развития выносливости.		играет: подвижные игры для развития выносливости; сдаёт нормы	

						ГТО.	
59.				Спортивные игры для развития выносливости.		Играет спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО.	
60.				Спортивные игры для развития выносливости.		Играет спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО.	
61.				Раздел: Спортивные игры Баскетбол. Специальная физическая подготовка (на каждом уроке) Специальные физические упражнения;	Основы знаний (на каждом уроке) История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила ТБ	выполняет: упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.	
62.				Специальные физические упражнения;		выполняет ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам;	
63.				Специальные физические упражнения;		выполняет ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам;	
64.				Специальные физические		выполняет ускорение 5, 10,	

				упражнения;		15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам;	
65.				Специальные физические упражнения;		выполняет «челночный» бег 4х9м;	
66.				Специальные физические упражнения;		выполняет «челночный» бег 4х9м;	
67.				Развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость);		выполняет упражнения для развития силы мышц туловища,	
68.				Развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость);		выполняет упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и кистей рук,	
69.				Развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость);		выполняет упражнения для развития гибкости;	
70.				Развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые,		выполняет серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных	

				выносливость, ловкость и гибкость);		предметов	
71.				Баскетбол. Техничко-тактическая подготовка Стойки; способы передвижения	Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры Основы знаний (на каждом уроке) История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила ТБ.	Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры; выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите,	
72.				Остановки; повороты на месте		Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры; выполняет: остановки, повороты,	
73.				«двойной шаг»		Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при	

						занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры;	
74.				Ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»		Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры; выполняет: ведение мяча с обводкой предметов;	
75.				Ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении		Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры; выполняет: ловлю и передачу мяча,	
76.				Броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли		Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные	

						элементы техники и правила игры; выполняет: броски,	
77.				Индивидуальная техника защиты		Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры;	
78.				Тактика игры		Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры;	
79.				Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол		Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и	

						правила игры; играет: в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	
80.				Подвижные игры		Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры; играет: подвижные игры	
81.				Эстафеты		Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры; играет: эстафеты с элементами баскетбола	
82.				Волейбол Техничко-тактическая подготовка Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами);	ТБ. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося.	Учащийся: владеет: понятиями о технике игры, гигиене тела, одежды, спортивной формы, физиологическими	

				<p>Физиологические основы воспитания физических качеств.</p> <p>Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке) Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры</p>	<p>основами воспитания физических качеств.</p> <p>выполняет: технику безопасности.</p> <p>выполняет: технические и тактические действия, ТБ;</p>	
83.			Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами);		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	
84.			Передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку);		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	
85.			Передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку);		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	
86.			Передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи		выполняет: технические и	

				мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку);		тактические действия, ТБ;	
87.				Прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола);		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	
88.				Прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола);		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	
89.				Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку);		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	
90.				Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	

				стену, подача через сетку);			
91.				Прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу,)		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	
92.				Прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу,)		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	
93.				Прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов после подбрасывания мяча партнером).		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	
94.				Прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов после подбрасывания мяча партнером).		выполняет: технические и тактические действия, ТБ;	
95.				<i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола,		выполняет: технические и тактические действия, ТБ; играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, выполняет: ТБ;	
96.				<i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола,		выполняет: технические и тактические действия, ТБ; играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, выполняет: ТБ;	

97.				<i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола,		выполняет: технические и тактические действия, ТБ; играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, выполняет: ТБ;	
98.				Подвижные игры		играет: подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.) выполняет: ТБ;	
99.				Подвижные игры		играет: подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.) выполняет: ТБ;	
100.				Эстафеты с элементами волейбола		играет: подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол»,	

						«Перестрелка», «Снайперы» и т.д.) выполняет: ТБ;	
101.				Эстафеты с элементами волейбола		играет: подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.) выполняет: ТБ;	
102.				Эстафеты с элементами волейбола		играет: подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.) выполняет: ТБ;	

Приложение 2

Деятельность учителя физической культуры с учетом рабочей программы воспитания

Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.

Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;

Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.

Воспитание культуры общения на уроке.

Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.

Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;

Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,

Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;

Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.

Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.

Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.

Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.

Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту;

привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;

Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;

научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;

Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;

о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека

Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.

Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.

Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях .

Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.

Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.

Научить выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;