

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Советский»

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом от
"31" августа 2023 г.

№ 333

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2656681)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

г. Советский 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Формы учёта рабочей программы воспитания.

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: — демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических

упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 русского 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;

б) 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

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	3	11	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	23	3	20	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	4	16	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/11/

1.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	45	5	40	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/11/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	15	87	

Календарно тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема урока	Форма контроля/практическая часть урока	Основное содержание уроков
1	01.09	Техника безопасности Низкий старт	Практика	Техника безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе Физическая культура олимпийское движение в современной России Повторить технику низкого старта бег до 2минут в медленном темпе
2	05.09	Бег 30 метров с низкого старта	Практика	Специально беговые упражнения Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон Бег 30 метров с низкого старта Эстафетный бег этапы по 30 метров Бег до 2минут в медленном темпе
3	05.09	Эстафетный бег	Практика	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон . совершенствовать эстафетный бег.4-50метров.Тестирование прыжков в длину с места Медленный бег до 3 минут
4	08.09	Прыжок в длину с разбега	Практика	Специально прыжковые упражнения. Совершенствовать прыжок в длину с разбега Провести встречные эстафеты Медленный бег до 3минут
5	12.09	Прыжок в длину с разбега	Практика	Прыжок в длину с разбега зачёт на результат

				Медленный бег до 6 минут с 2 ускорением по 30-40 метров
6	12.09	Прыжок в длину с разбега зачет	Зачет	Прыжок в длину с разбега зачёт на результат Медленный бег до 6 минут с 2 ускорением по 30-40 метров
7	15.09	Метание гранаты	Практика	Совершенствовать метание гранаты с 4-5 шагов разбега Принять президентские тесты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров
8	19.09	Метание гранаты	Практика	Совершенствовать метание гранаты с 4-5 шагов разбега Провести встречные эстафеты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров
9	19.09	Метание гранаты	Практика	Принять на оценку метание гранаты зачёт Провести не сложную полосу препятствий Медленный бег до 7 минут с 3 ускорениями по 60 метров
10	22.09	Метание гранаты зачет	Зачет	Принять на оценку метание гранаты зачёт Провести не сложную полосу препятствий Медленный бег до 7 минут с 3 ускорениями по 60 метров
11-12	26.09	Кроссовая подготовка Кросс 1000 метров	Зачет	На 11 уроке разбить класс по забегам и принять зачёт 1000 метров игра волейбол на 12 уроке принять у за должников зачёты подвести итоги по лёгкой атлетике
13	29.09	Ведение мяча техника передвижения	Практика	Краткое напоминание техники безопасности при занятиях по баскетболу Совершенствовать технику передвижения остановок , поворотов ,и стоек: Совершенствовать ловлю и передачу мяча от груди двумя руками эстафеты баскетболиста
14	03.10	Передачи мяча	Практика	Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении ведение мяча с остановкой повороты на месте эстафеты баскетболиста
15	03.10	Ведение мяча с броском мяча в кольцо	Практика	Совершенствование передач мяча в 3 с перемещением , броски мяча по кольцу после ведения .Выбивание мяча .Ведение мяча с изменением направления с изменением скорости .Эстафеты баскетболиста.

16	06.10	Ведение с изменением направления	Практика	О.Р.У. с набивными мячами В стойке , остановка поворот , ускорение Учебные игры 2*2 Броски мяча по кольцу с2-3 метров Ведение с изменением высоты отскока и скорости
17	10.10	Броски мяча в кольцо со средних дистанций	Практика	О.Р.У. с набивными мячами Ведение мяча поворот , ускорение передача Учебные игры 3*3 Броски мяча по кольцу с2-3 метров Ведение два шага бросок в кольцо перемещение
18	10.10	Ведение с броском мяча в кольцо	Практика	О .Р .У. на верхний плечевой пояс Ведение, ускорение передача ловля бросок мяча в кольцо Учебные игры 4*4 Броски мяча по кольцу с3-4 метров Ведение два шага бросок в кольцо перемещение
19	13.10	Ведение с передачей мяча с броском в кольцо	Практика	Упражнения на развитие прыгучести Закрепить ведение с броском мяча в кольцо Учебные игры 4*4 действия игроков в защите штрафной бросок
20	17.10	Штрафной бросок	Практика	О.Р.У. с набивными мячами штрафные броски учебные игры 4*4 действия игроков в защите прыжки на скакалке 3*30
21	17.10	Ведение с броском мяча в кольцо зачет	Зачет	Принять на оценку технику ведение два шага бросок мяча в кольцо Учебные игры 4*4 учить зонной защите Броски мяча по кольцу со средних дистанций
22	20.10	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции	Практика	О.Р.У с гимнастической скакалкой Учебные игры 4*4 Тактические действия игроков в защите броски мяча в кольцо с длинной дистанции Эстафеты с набивными мячами
23	24.10	Бросок мяча в кольцо с отскока от щита	Практика	Бросок мяча в кольцо с отскока от щита Учебная игра в баскетбол 5*5
24	24.10	Штрафной бросок	Практика	О.Р.У. с набивными мячами штрафные броски учебные игры 4*4 действия игроков в защите прыжки на скакалке 3*30
25	27.10	Учебная игра в защите	Практика	Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в защите Штрафной

				бросок
26		Учебная игра в нападении	Практика	Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок
27		Учебная игра	Практика	Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок
28		Двухсторонняя игра	Практика	Провести тренировку по подтягиванию. Двухсторонняя игра 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок
29		Двухсторонняя игра	Практика	Провести тренировку по подтягиванию. Двухсторонняя игра 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок
30		Техника безопасности.(акробатика)	Практика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ в парах на сопротивление Акробатика повторить длинный кувырок через препятствие 90см. стойку на голове и руках. <i>Девочки кувырок в перед и назад</i>
31		Акробатические упражнения.	Практика	Объяснить учащимся о само страховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Повторить строевые упражнения за 9 класс. Повторить комплекс обще развивающих упражнений типа зарядки. Закрепить упражнения в лазании по канату без помощи ног , акробатике и равновесии , пройденные на предыдущем уроке. Стока на голове и руках силой; <i>С девочками- из стойки на лопатках переворот в полу шпагат ,разучить сед углом на полу.</i>
32		Акробатические упражнения	Практика	Повторить комплекс упражнений; нескольких учащихся проверить на оценку. КУ (фронтально)-наклоны вперед сидя на полу. Совершенствовать

				акробатические упражнения, пройденный на предыдущих уроках; разучить с мальчиками – стойка на кистях с помощью , у стены .Совершенствовать технику лазания по канату. техники лазания по канату . <i>С девочками – переход с моста на одно калено</i> <i>Разучить перекатом стойка на лопатках, .</i> <i>Совершенствовать упражнения на бревне: девочки шаги «Полька», шаги со взмахом ног и хлопком под коленом; – совершенствование метания.</i>
33		Акробатические упражнения .	Практика	Провести обще развивающие упражнения со скакалкой – серии прыжков. Мальчики разучить кувырок назад через стойку на кистях совершенств акробатические упражнения, пройденный на предыдущих уроках, лазание по канату . <i>Девочки совершенствовать перекатом стойку на лопатках мост с поворотом в упор присев. Продолжить обучение в равновесии девочки.</i>
34		Акробатическое соединение	Практика	Совершенствовать строевые упражнения, отрабатывая четкость исполнения. Проверить на оценку: мальчики- длинный кувырок прыжком с места; девочки- кувырок назад в полу шпагат . Разучить акробатическое соединения. Продолжить развитие силы и навыка в лазании по канату- мальчики. Девочки разучить полу шпагат.
35		Совершенствование акробатического соединения .	Практика	Провести серии прыжков со скакалкой- 3*30с. Мальчики- совершенствовать технику лазания по канату . КУ- мальчики- подтягивание, девочки- сгибание рук.. Совершенствовать акробатическое соединения Равновесие прыжки толчком двумя со сменой ног соскок прогнувшись. <i>Метание</i>
36		Акробатическое соединение зачет	Зачет	Провести обще развивающие упражнения с гимнастической палкой. Разучить акробатические

				соединения - девочки и лазание- мальчики. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики- переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. .
37		Опорный прыжок лазание по канату	Практика	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки- акробатика. Мальчики- гимнастическая стенка, канат , акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.
38		Опорный прыжок лазание по канату	Практика	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки- акробатика. Мальчики- гимнастическая стенка, канат , акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.
39		Лазание по канату зачет	Зачет	Лазание по канату зачет. Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине совершенствовать соскок махом и перед из вися на под коленках . Девочки совершенствовать акробатические соединения. <i>Метание.</i>
40		Опорный прыжок перекладина.	Практика	Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками . Мальчики высокая перекладина переворот в упор ,подъем в упор силой .Опорный прыжок мальчики через козла ноги врозь высота 115-120см. Девочки через коня углом 110см , тренировка по подтягиванию на низкой перекладине .
41		Опорный прыжок перекладина соединение	Практика	Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками . Мальчики высокая перекладина

				переворот в упор ,подъем в упор силой .Опорный прыжок мальчишки через козла ноги врозь высота 115-120см. <i>Девочки через коня углом 110см , тренировка по подтягиванию на низкой перекладине .</i>
42		Подтягивание зачет.	Зачет	Проверить строевые упражнения: повороты в движении направо и налево, команду « Прямо!». Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Провести зачет по подтягиванию на перекладине- мальчишки, по подниманию туловищу из положения лежа- девочки. <i>Игра (Неверты охрнам).</i>
43		Прием мяча сверху и снизу.	Практика	Повторить упражнения 6-7классов .прием мяча снизу и сверху .Учить сочетанию перемещений и приемов в тройках .Провести игру – эстафету с волейбольными , с набивными мячами .2-3 кг.
44		Верхняя прямая подача мяча.	Практика	Совершенствовать технику приема и передач мяча в тройках с перемещением .Повторить нижнюю прямую подачу мяча Разучить верхнюю прямую подачу мяча .Провести игру волейбол.
45		Прием мяча с подачи.	Практика	Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча .прием с подачи в зону №3 Для развития прыгучести провести игру(<i>Неверты охрнам прыжки с места через веревочку</i>)
46		Прием и передачи мяча зачет.	Зачет	Принять на оценку технику приемов и передач мяча в парах .Совершенствовать верхнюю подачу мяча Совершенствовать прием мяча снизу с подачи. В зону №3 Учебная игра волейбол по упрощенным правилам .
47		Прием и передачи мяча зачет.	Зачет	Провести тренировку по подтягиванию и подъему туловища Разучить технику нападающего удара. Совершенствовать подачу и прием мяча снизу с подачи .Учебная ига волейбол .

48		Учебная игра волейбол	Практика	Для развития прыгучести провести игру(<i>Неверты охрнам прыжки через веревочку</i>)
49		Верхняя подача мяча зачет.	Зачет	Принять на зачет верхнею подачу мяча
50		Техника безопасности по лыжной подготовке.	Практика	Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовки .Провести беседу по вопросам: утомление ,переутомление, их признаки и меры предупреждения; о тактических действиях во время лыжных гонок.
51		Попеременно двушажный ход	Практика	Совершенствовать попеременные ходы на дистанции до 2 км
52		Техника Попеременного хода	Практика	. Совершенствовать попеременные ходы на дистанции до 2 км
53		Дистанция 2-км.	Практика	На дистанцию до 2 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.
54		Переход с хода на ход	Практика	На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности
55		Переход с хода на ход	Практика	На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности
56		Дистанция 3 км	Практика	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков..
57		Спуски и подъемы	Практика	Совершенствовать технику прохождения спусков..
58		Дистанция 3-км.	Практика	На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.

59		Повороты, торможение зачет	Зачет	Принять на оценку технику прохождения спуска с поворотом , торможением. . В среднем темпе 2 км.
60		Контрольная 1 км.	Зачет	. Провести контрольную на дистанции 1 км. В среднем темпе 2 км.
61		Переход с хода на ход	Практика	На дистанцию до 5 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности
62		Дистанция 5 км	Практика	На дистанции 5 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков ..Переход с хода на ход.
63		Спуски и подъемы	Практика	Совершенствовать технику прохождения спусков..
64		Контрольная 3 км.	Зачет	Принять зачёт на дистанции 3 км свободным стилем.
65		Коньковый ход	Практика	На учебном кругу познакомить с техникой конькового хода. Прохождение дистанции 3 км используя переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности
66		Переход с хода на ход.	Практика	.Прохождение дистанции 3км используя переход с хода на ход в переменном темпе
67		Контрольная 3-5 км	Зачет	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков.
68		Спуски и подъемы	Практика	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков..
69.		Волейбол игра с заданием. (Учебная игра в защите)	Практика	В зале круговая тренировка на 5-6 станциях. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол (с выполнением задания учителя. На уроках 15-17 учить нападающему удару и одиночному блокированию, .
70		Двух сторонняя игра	Практика	Провести круговую тренировку на 4станциях по губернаторским видам. Двухсторонняя игра волейбол

				.
71.		Двух сторонняя игра	Практика	Провести круговую тренировку на 4 станциях по губернаторским видам. Двухсторонняя игра волейбол
72		Двух сторонняя игра	Практика	Провести круговую тренировку на 4 станциях по губернаторским видам. Двухсторонняя игра волейбол
73		Баскетбол передачи мяча в движении.	Практика	Подтягивание по нарастающей лесенка до 10 .Баскетбол передачи мяча в движении .Учебная игра .
74		Ведение с броском мяча в кольцо.	Практика	О.Ф.П. по круговой системе 4 вида губернаторские .Ведение с броском мяча в кольцо. Учебная игра .баскетбол.
75		Штрафной бросок.	Практика	Штрафной бросок мяча в кольцо Учебная игра в баскетбол зонная защита .
76		Тактические действия.	Практика	О .Ф.П. с набивными мячами . Тактические командные действия игрока в защите . Двухсторонняя игра в баскетбол .
77		Учебная игра	Практика	О.Ф.П. по круговой системе по президентским тестам 4 вида . Баскетбол тактические командные действия в нападении
78		Двухсторонняя игра в баскетбол.	Практика	О.Ф.П. по круговой системе по президентским тестам 4 вида . Баскетбол тактические командные действия в нападении , защите
79		Техника безопасности по спортивным играм и легкой атлетике	Практика	Техника безопасности на уроках по спортивным играм и легкой атлетике .Выполнить комплекс о. р. У. с гимнастической скакалкой . .Совершенствовать верхней передачи мяча в парах
80		Прием мяча с верху	Практика	Провести о. р .у. с набивными мячами. Совершенствовать верхнему приему мяч в тройках .Учить верхней прямой подаче. Провести учебную игру по упрощенным правилам
81		Прием мяча с низу	Практика	Повторить о .р .у. с набивными мячами .

				Совершенствовать прием мяча снизу в парах. Повторить верхнюю прямую подачу мяча. Провести учебную игру волейбол .
82		Прием и передачи мяча в тройках	Практика	Выполнить о. р .у. с набивными мячами. Совершенствовать приемы и передачи мяча в тройках. Провести подвижную игру снайперы.
83		Совершенствовать прием и передачи мяча в тройках	Практика	Выполнить комплекс о .р. у. с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков Принять на оценку приемы и передачи мяча Совершенствовать прием и передачи мяча в тройках. Совершенствовать верхнюю подачу мяча Подвижная игра снайперы.
84		Верхняя подача мяча. Прием с подачи мяча.	Практика	Выполнить комплекс с набивными мячами 1-2 кг. Совершенствовать верхнюю подачу мяча прием с подачи мяча. Принять на оценку подачи мяча из 5-3=5 5-2=4 5-1=3 Провести учебную игру волейбол с приемом в 3 номер
85		Совершенствовать прием с подачи мяча	Практика	Выполнить разминочные упражнения с волейбольными мячами. Учить нападающий удар (техника) Совершенствовать прием с подачи мяча .выборочно поставить оценки . Учебная игра волейбол.(через 3 номер)
86		Зачет верхняя подача мяча.	Зачет	Принять зачет по верхней подаче мяча . Провести двухсторонни игры волейбол
87		Учебная игра волейбол	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер
88		Игра с заданием волейбол.	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер
89		Игра с заданием волейбол	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер

90		Двух сторонняя игра в волейбол	Практика	Выполнить комплекс разминочных упражнений с волейбольными мячами разделить класс на команды провести игры (соревнования)
91		Учебная игра волейбол	Практика	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3 номера
92		Двух сторонняя игра волейбол	Практика	Выполнить комплекс разминочных упражнений с волейбольными мячами разделить класс на команды провести игры (соревнования)
93		Зачетная игра волейбол	Практика	Выполнить комплекс разминочных упражнений с волейбольными мячами разделить класс на команды провести игры (соревнования)
94		Прыжок в высоту с разбега	Практика	О.Р.У. с гимнастическими скакалками 3 серии по 30 прыжков. Подбор разбега с 5-7 шагов прыжках в высоту способом перешагивания Медленный бег до 2 минут
95		Прыжок в высоту с разбега (закрепление)	Практика	О.Р.У. с гимнастическими скакалками 3 серии по 30 прыжков. Закрепление прыжка в высоту способом перешагивания Медленный бег до 2 минут
96		Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания	Практика	Совершенствуя разбег и переход через планку прыжка в высоту способом перешагивания. Провести медленный бег до 3 минут.
97		Прыжки в высоту с разбега	Практика	Прыжки в высоту с разбега . Медленный бег до 3 минут
98		Низкий старт стартовый разгон	Практика	Разучить технику низкого старта и стартового разгона принять к.у. в беге на 30 метров Эстафетный бег отрезки по 30 метров медленный бег до 4 минут
99		Метание гранаты	Практика	Совершенствование техники метания гранаты с разбега Ору с набивными мячами Медленный бег до

				5 минут
100		Совершенствование метание гранаты	Практика	Выполнить комплекс упражнений с набивными мячами совершенствовать метание гранаты . Медленный бег до 6 минут
101		Метание гранаты	Практика	Совершенствование техники метания гранаты с разбега Ору с набивными мячами Медленный бег до 5 минут
102		Прыжки в длину с разбега	Практика	Подбор разбега в прыжках в длину с разбега способом согнув ноги. Кроссовая подготовка бег 8 мину в произвольном темпе

Лист корректировки рабочей программы

№ урока (по КТП)	Дата по плану (по КТП)	Дата по факту	Тема	Причина корректировки*	Способ корректировки**