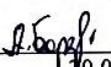


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОУКОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 13
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора школы
 Борзенкова А.В.
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
директор ОГБОУ
«Новоуколовская СОШ»
Конищева С.А.
Приказ № 535 от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

Новоуколово, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 11 класса

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по предмету «Физическая культура» (ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11 классов» (Лях. В.И, Зданевич А.А., 2014 г.) из расчёта **трёх часов** в неделю на **102** учебных часа и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

На основании письма Департамента образования Белгородской области № 9-06/789-НМ «Об основных образовательных программах общего образования» необходимо учитывать следующее: «Рабочие программы по предметам необходимо разрабатывать на срок действия основной образовательной программы среднего общего образования – 2 года». Следует отметить, что для учебного предмета «Физическая культура» приоритетной является задача формирования двигательной деятельности (умений и навыков). Учебник по предмету «Физическая культура» предназначен для овладения физкультурными знаниями и способствует, во-первых, обеспечению всесторонности культурного развития человека; во-вторых, осознанию смысла и значения содержания, процесса, результатов физического воспитания; в-третьих, формирование мотиваций к физкультурной деятельности.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цели и задачи:

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **практических задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- закрепление и совершенствование основных двигательных навыков;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- закрепление основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является совершенствование двигательных действий, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, единоборства.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Учебный предмет представлен учебно-методическим комплектом: программа учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: В.И. Лях и М.Я. Виленский и др.

Линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского способствуют в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей. Учебники написаны в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего 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 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;

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 (футбол, волейбол, баскетбол);

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю в 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	8
1.2	Спортивные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Элементы единоборств	9
1.7	Плавание	
2	Вариативная часть	12
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	4
2.2	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	8

**Календарно - тематическое планирование для обучающихся 11 класса
(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

№	Наименование раздела и темы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы			
1	Легкая атлетика (теория) Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетике. Первая медицинская помощь. Овладение техникой спринтерского бега. Понятия о физической культуре личности.	1		1		https://resh.edu.ru	Установление доверительных отношений между учителем и учениками. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.
2	Легкая атлетика Повторение техники метания гранаты на дальность с разбега. Совершенствование техники бега. Развитие выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
3	Легкая атлетика (теория) Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
4	Легкая атлетика Учет метания гранаты на дальность с разбега. Специальные упражнения бегуна. Низкий старт (до 40м). Развитие скоростных качеств.	1	1			https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности .
5	Легкая атлетика Развитие общей выносливости в беге.	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и

	Специальные упражнения прыгуна.						собственной безопасности. Самоанализ учебного процесса.
6	Легкая атлетика Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
7	Легкая атлетика Закрепление техники прыжка в длину с разбега Специальные упражнения прыгуна. Метание в цель. Развитие двигательных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса.
8	Легкая атлетика Урок – тестирование (тестирование уровня физической подготовленности).	1	1			https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
9	Легкая атлетика Соревнования по бегу на 300 м на развитие скоростной выносливости. Развитие двигательных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
10	Легкая атлетика Учет техники бега на 100м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие двигательных качеств.	1	1			https://resh.edu.ru	Поддержка детского самоуправления в классе. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
11	Легкая атлетика Развитие скоростной выносливости в беге на 300м. Метание мяча в цель. Развитие ловкости.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического

							потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
12	Легкая атлетика Совершенствование бега по пересеченной местности на развитие общей выносливости. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
13	Легкая атлетика Бег по пересеченной местности (500м, 1000м) на развитие общей выносливости. Развитие двигательных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Поддержка детского самоуправления в классе.
14	Легкая атлетика Бег в равномерном темпе. Преодоление полосы препятствий. Развитие двигательных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Самоанализ учебного процесса.
15	Легкая атлетика Учет техники бега на 3000м. Развитие общей выносливости.	1	1			https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
16	Баскетбол Правила техники безопасности. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок без сопротивления и с	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Командная работа и взаимодействие с другими детьми.

	сопротивлением защитника. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.						
17	Баскетбол Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
18	Баскетбол Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
19	Баскетбол Правила т/б. Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника и с сопротивлением. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
20	Баскетбол Совершенствование ведение мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением. Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника и с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
21	Баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам

	Совершенствование броска мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления без сопротивления защитника и с сопротивлением. Развитие координационных способностей						социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
22	Баскетбол Совершенствование броска мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением. Совершенствование техники защитных действий. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
23	Баскетбол Комбинация из освоенных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
24	Баскетбол Совершенствование технических и тактических действий в игре. Совершенствование ранее разученных элементов игры.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
25	Гимнастика Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. Повторение пройденного материала за 9,10 кл. Разучивание техники длинного кувырка через препятствие на высоте до 90см. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастика с элементами акробатики (параграф 20).	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
26	Гимнастика Разучивание техники кувырка назад через стойку с помощью. Закрепление техники длинного кувырка через препятствие на	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.

	высоте до 90см. Стойка на руках с помощью. Лазание по канату. Развитие силы. Гимнастика с элементами акробатики (параграф 20).						
27	Гимнастика Разучивание техники переворота боком. Закрепление техники кувырка назад через стойку с помощью. Совершенствование техники длинного кувырка через препятствие на высоте до 90см. Стойка на руках с помощью. Упражнения с гантелями на развитие силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
28	Гимнастика Учет техники строевых упражнений. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов. Разучивание акробатического соединения из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
29	Гимнастика Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов. Закрепление акробатического соединения из 3-4 элементов. Лазание по канату. Развитие двигательных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
30	Гимнастика Разучивание сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем в упор силой. Совершенствование	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.

	акробатического соединения из 3-4 элементов. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.						
31	Гимнастика Учет акробатической комбинации из 3-4 соединений. Развитие двигательных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
32	Гимнастика Разучивание подъема переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Совершенствование техники гимнастических элементов. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Развитие силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
33	Гимнастика Совершенствование гимнастических элементов(брусья). Разучивание комбинации из гимнастических элементов. Ходьба на руках по параллельным брусьям на развитие силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
34	Гимнастика Совершенствование гимнастических элементов (брусья). Закрепление комбинации из гимнастических элементов. Упражнения с гантелями на развитие силовых способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
35	Гимнастика Разучивание техники опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Совершенствование комбинации из гимнастических элементов. Развитие силы.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

36	Гимнастика Учёт комбинации из гимнастических элементов (брусья). Развитие координационных способностей. Лазанье по канату.	1	1			https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
37	Гимнастика Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости.	1		1		https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
38	Гимнастика Совершенствование техники опорного прыжка. Лазанье по канату. Равновесие. Развитие силы.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
39	Гимнастика Учет техники опорного прыжка Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных способностей.	1	1			https://resh.edu.ru	Поддержка детского самоуправления в классе. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
40	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
41	Гимнастика Соревнования лазание по канату в два приема на скорость. Равновесие (показательные выступления). Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
42	Гимнастика Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала

							школьников.
43	Единоборства Правила Т/б. Освоение стойки и передвижениям в стойке. Развитие силовых и координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
44	Единоборства Совершенствование стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Борьба за предмет. Развитие силовых и координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
45	Единоборства Совершенствование стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Борьба за предмет. Развитие силовых и координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
46	Единоборства Правила Т/б. Освоение стойки и передвижениям в стойке. Развитие силовых и координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
47	Единоборства Самостоятельная разминка перед поединком. Развитие силовых и координационных способностей. Элементы единоборств	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
48	Единоборства Совершенствование элементов единоборств. Силовые упражнения и	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

	единоборства в парах. Развитие силовых качеств.						Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
49	Лыжная подготовка Основы знаний. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Лыжная подготовка (параграф 22)	1		1		https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
50	Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 5 км	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
51	Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
52	Лыжная подготовка Спортивный праздник «Школьная лыжня»	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
53	Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
54	Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими

	попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)						детьми. Поддержка детского самоуправления в классе.
55	Лыжная подготовка Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Поддержка детского самоуправления в классе.
56	Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.
57	Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1		1		https://resh.edu.ru	Поддержка детского самоуправления в классе. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
58	Лыжная подготовка Спортивный праздник «Олимпийская лыжня»	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
59	Лыжная подготовка Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
60	Лыжная подготовка Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и

							собственной безопасности.
61	Лыжная подготовка Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	1	1			https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
62	Лыжная подготовка Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
63	Лыжная подготовка Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		1		https://resh.edu.ru	Поддержка детского самоуправления в классе. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
64	Лыжная подготовка Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
65	Лыжная подготовка Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
66	Лыжная подготовка Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.

	финиширование.						Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Поддержка детского самоуправления в классе.
67	Футбол Инструктаж по охране труда на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления. Ведение мяча.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности осуществляется
68	Футбол Правила игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу 1 ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
69	Футбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча.	1		1		https://resh.edu.ru	Установление доверительных отношений между учителем и учениками. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.
70	Футбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
71	Футбол Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

	защитника. Ведение мяча.						Самоанализ учебного процесса.
72	Футбол Правила техники безопасности. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Развитие скоростно–силовых качеств. Футбол (параграф 19).	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
73	Футбол Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Развитие скоростных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности. Самоанализ учебного процесса.
74	Футбол Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Развитие скоростно –силовых качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
75	Футбол Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Развитие координационных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
76	Футбол Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Развитие физических качеств	1		1		https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
77	Футбол Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

	координационных способностей.						
78	Футбол Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Поддержка детского самоуправления в классе. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
79	Футбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
80	Футбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча.	1		1		https://resh.edu.ru	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
81	Футбол Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча.	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Поддержка детского самоуправления в классе.
82	Волейбол. Основы знаний. Совершенствование техники – стойка игрока в волейболе, техника перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повторение техники передачи мяча	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Самоанализ учебного процесса.

	сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд. Эстафеты с волейбольным мячом. Развитие координации, скорости, выносливости.						
83	Волейбол. Урок – игра волейбол. Развитие ловкости, быстроты.	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Поддержка детского самоуправления в классе.
84	Волейбол. Основы знаний. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Закрепление техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации, скорости, выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Командная работа и взаимодействие с другими детьми.
85	Волейбол. Совершенствование передачи мяча над собой, через сетку. Повторение техники верхней прямой подачи с расстояния. Учебная игра. Развитие координации, скорости, выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
86	Волейбол. Основы знаний. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра. Развитие ловкости, быстроты.	1		1		https://resh.edu.ru	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Поддержка детского самоуправления в классе.
87	Волейбол. Основы знаний. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра. Развитие ловкости, быстроты.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.

88	Волейбол. Урок- игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра. Развитие координации, скорости, выносливости.	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
89	Волейбол. Основы знаний. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Выполнение комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Учебная игра. Развитие ловкости, быстроты.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
90	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетике. Повторение техники прыжка в высоту. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
91	Легкая атлетика Повторение техники прыжка в высоту. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
92	Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие двигательных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
93	Легкая атлетика. Овладение техникой длительного бега. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
94	Легкая атлетика	1	1			https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся

	Учет техники прыжка в высоту с разбега. Развитие двигательных качеств.						ценностного отношения и собственной безопасности.
95	Легкая атлетика Учет метания гранаты на дальность с разбега. Совершенствование бега по пересеченной местности на развитие общей выносливости. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
96	Легкая атлетика Совершенствование бег на короткие дистанции. Развитие двигательных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
97	Легкая атлетика Совершенствование бег на короткие дистанции. Развитие двигательных способностей.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
98	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Бег в равномерном темпе.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
99	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции Бег в равномерном темпе. Учет бега на 3000м.	1	1			https://resh.edu.ru	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.

100	Народная игра. Лапта Совершенствование технических и тактических действий в игре. Совершенствование ранее разученных элементов игры.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
101	Легкая атлетика Бег по пересеченной местности (500м, 1000м) на развитие общей выносливости. Развитие двигательных качеств.	1		1		https://resh.edu.ru	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
102	Народная игра Совершенствование ранее разученных элементов игры. Совершенствование технических и тактических действий в игре.	1		1		https://resh.edu.ru	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

Русская лапта

Техника защиты. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий

вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

Техника нападения. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвешенному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шагами, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 x 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

Программный материал по волейболу

Основная направленность	11 класс
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метаниях

Легкая атлетика

Основная направленность	11 класс	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	

Основная направленность	11 класс	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20м</p> <p>Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями.	Длительный бег до 20 мин.

Лыжная подготовка

Основная направленность	11 класс
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Уровень физической подготовленности обучающихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и выше	5,1 – 4,8	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8,2 и выше	8,0 – 7,7	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	170 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

Текущий контроль проводится в форме тестирования обучающихся, сдачи контрольных нормативов, навыками тактики и техники овладения той или иной подвижной или спортивной игры. Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Основная литература

В 10-11 классах представлен учебник Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение», в котором школьники найдут сведения по гигиене, рациональному режиму дня, питанию, самоконтролю, профилактике травматизма; комплексы упражнений для развития основных физических качеств; упражнения для совершенствования техники спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола, гандбола), технике выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений, входящих в школьную программу.

Дополнительная литература

1. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2008
2. Никифоров А.А., Середа Н.С. «Ура-футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2007
3. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
4. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.

Адреса порталов и сайтов

Электронный адрес	Название сайта
http://www.beluno.ru :	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/ :	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.edu.ru :	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru :	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.vestnik.edu.ru :	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.td-shkolnik.com :	Торговый дом «Школьник»
http://www.vgf.ru :	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
http://www.drofa.ru :	Издательский дом «Дрофа»
http://www.sovsportizdat.ru/ :	Издательский дом «Советский спорт»
http://lib.sportedu.ru :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
https://resh.edu.ru/	Российская электронная школа