

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степновская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Педсовет МБОУ
Степновская СОШ

от «07» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УР
МБОУ Степновская
СОШ

Кем Е.Г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Степновская СОШ

Замятин В.С
Приказ № 40 от «07» 08 2023 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» 11 класс
среднего общего образования на 2023–2024 учебный год

Рабочая программа составлена на основе учебного пособия для общеобразовательных организаций
Автор: В.И. Лях «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы» Москва
Просвещение 2021

Составитель: Парыктн Г.И., учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Степное 2023

При разработке рабочей программы педагог опирается на Положение о рабочей программе учебного предмета, предметного и элективного курса начального, основного общего и среднего общего образования, МБОУ «Степновская средняя общеобразовательная школа».

Правовыми основаниями проектирования содержания рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом от 17.05.2012 №413 Министерства образования и науки России, ред. От 29.06.2017 №613);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020, № 254);
- Авторская программа к линии учебников В.И.Ляха 10-11 классы. Москва Просвещение, 2021;
- Основная образовательная программа среднего общего образования, утверждённая приказом директора школы № 150 от 30.08.2019 г.;
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития, утверждённая приказом директора школы № 150 от 30.08.2019 г.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе к самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, непринятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее-ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мысленных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Организационно-педагогические особенности обучения детей с ОВЗ

Дети с ОВЗ и дети, занимающиеся в подготовительной физкультурной группе, выполняют требования программы на общих основаниях, но с учётом их индивидуальных возможностей и способностей. Учитель, не акцентируя внимания класса на затруднениях данного ребенка, корректирует освоение им техники выполнения двигательного действия, тактики игры либо теоретического материала.

Цель коррекционно-развивающего обучения детей с ОВЗ состоит в создании условий для сохранения и повышения уровня физического здоровья средствами физической культуры.

Задачи, которые необходимо решить для достижения поставленной цели:

- максимально возможное приближение их к среднестатистическим нормам, соответствующим возрасту, по основным физическим показателям: (антропометрическим данным, кондиционным и координационным способностям) с помощью занятий физической культурой;
- интеграция в общество обычных сверстников и стирание видимых различий между их возможностями и способностями;
- привитие знаний и умений самостоятельного применения средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, а также организации активного досуга.

Оценивание детей с ОВЗ проводится главным образом не по общим контрольным нормативам, а за правильность выполнения и умение объяснить технику выполнения того или иного двигательного действия. Кроме этого, обязательно учитывается индивидуальная динамика, то есть повышение уровня кондиционных и координационных способностей или более глубокое знание и более подробное и полное умение объяснить разучиваемый теоретический и практический материал по сравнению с исходным уровнем (началом учебного года).

Распределение учебного времени по разделам программы в 11 классе.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Базовая часть	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Спортивные игры	17
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Элементы единоборств	8
1.7	Плавание	
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	15
Итого		102

Содержание учебного предмета

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре.	<p>Правовые основы физической культуры и спорта.</p> <p>Понятие о физической культуре личности.</p> <p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p>	<p>-раскрывают цели и назначение статей Конституции, федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»;</p> <p>- раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности;</p> <p>- готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и др.); объясняют, почему из всех видов физических упражнений</p>

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.</p> <p>Основы организации двигательного режима.</p> <p>Организация и проведение спортивно-</p>	<p>наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями; - анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества; - раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры; - готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр; - готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб; - обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью; - раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций; - раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>массовых соревнований.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</p> <p>Способы регулирования массы тела человека.</p> <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.</p>	<p>задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства её формирования; - анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения; - раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему; - сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады; - раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.
Легкая атлетика	<p>Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование техники длительного бега.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности; - описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности;</p> <p>- описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности;</p> <p>- описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности;</p> <p>- описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности;</p> <p>- используют длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, бег в парах и т.д. для развития выносливости;</p> <p>- используют прыжки и многоскоки, метания разных снарядов из разных исходных положений для развития скоростно-силовых способностей;</p>

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Знания.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Совершенствование организаторских умений.</p>	<p>- используют эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью и т.д. для развития скоростных способностей;</p> <p>- используют варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий на местности; барьерный бег и т.д. для развития координационных способностей;</p> <p>- раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований;</p> <p>- используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий;</p> <p>- составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>- четко выполняют строевые упражнения, изученные в предыдущих классах;</p> <p>- описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений;</p> <p>- составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами;</p> <p>- описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений;</p> <p>- описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений;</p> <p>- используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей;</p> <p>- используют лазание по канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания (юноши). Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах (девушки) для развития силовых способностей и силовой выносливости;</p>

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Развитие скоростно- силовых способностей.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Знания.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>- используют опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча для развития скоростно- силовых способностей;</p> <p>- используют ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами для развития гибкости;</p> <p>- раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>- используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий;</p> <p>- составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
Спортивные игры	<p><i>Баскетбол и гандбол.</i></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование ловли и передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p>	<p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p>

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p><i>Футбол.</i> Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</p> <p>- организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и</p>

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Совершенствование координационных</p>	<p>остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</p> <p>- организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха;</p> <p>- используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей;</p>

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Развитие выносливости.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Углубление знаний о спортивных играх.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p> <p><i>Волейбол.</i> Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости; - используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей; - характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры; - используют изученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий; - организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. - составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности; - составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности; - составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Совершенствование техники подачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</p> <p>- организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов.	-описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Знания.	<p>дистанции;</p> <p>- объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
Элементы единоборств	<p>Освоение техники владения приёмами.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Знания.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Освоение организаторских умений.</p>	<p>-описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила безопасности;</p> <p>- применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей;</p> <p>- применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости;</p> <p>- раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах;</p> <p>- используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий;</p> <p>- составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.</p>
Плавание	Знания.	- объясняют значение плавательных упражнений для укрепления здоровья,

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		основных систем организма и для развития физических способностей.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Название раздела Тема урока	Примечания
		11	<i>Лёгкая атлетика</i>	
1-4		4	Инструктаж по Т.Б.Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, эстафетный бег, челночный бег 5x10м. Развитие скоростных способностей. Бег 60 м (тестирование). Челночный бег 5x10м (тестирование).	
5-7		3	Прыжок в длину с места, с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование техники прыжка. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Длительный бег до 20 мин. Прыжок в длину с места (тестирование).	
8-10		3	Метание гранаты на дальность с колена, лёжа, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега в коридор 10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Длительный бег до 25 мин. Метание гранаты (тестирование).	
11		1	Бег 1500м, девушки и 2000м юноши (Тестирование).	
		9	<i>Гимнастика</i>	
12		1	Инструктаж по Т.Б. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
13-14		2	Освоение и совершенствование висов и упоров. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подъём переворотом, соскоки. Подтягивание (тестирование).	
15-16		2	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши: Длинный кувырок через препятствие; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; комбинации элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов .	
17		1	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Поднимание туловища (тестирование)	
18-19		2	Юноши: Лазание по канату на скорость. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Девушки: упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов и с предметами, в парах. Прыжки со скакалкой за 1 мин. (тестирование).	
20		1	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Наклон туловища (тестирование).	
		18	<i>Спортивные игры. Баскетбол.</i>	
21		1	Инструктаж по Т.Б. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
22-23		2	Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	
24-25		2	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
26-27		2	Совершенствование техники бросков мяча. . Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
28-29		2	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	

30-32		3	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	
33-35		3	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
36-38		3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей .Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	
		8	<i>Элементы единоборств</i>	
39-41		3	Т.Б. на занятиях. Освоение техники владения приёмами. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	
42-44		3	Развитие координационных способностей. Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Выгалькивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т.д.	
45-46		2	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах. Правила соревнований по одному из видов, техника безопасности, гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	
		17	<i>Лыжная подготовка</i>	
47		1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	
48-49		2	Повторение и совершенствование техники попеременных классических ходов.	
50-51		2	Повторение и совершенствование техники одновременных классических ходов.	
52-53		2	Переходы с одновременных классических ходов на попеременные и наоборот, совершенствование техники.	
54-55		2	Повторение и совершенствование техники подъёмов и спусков с горок, совершенствование техники преодоления препятствий.	
56-59		4	Повторение и совершенствование техники коньковых ходов. Коньковый ход с палками и без палок, двухшажный и одношажный.	
60-61		2	Бег на лыжах 2 км. девушки и 3 км. юноши с учётом времени (тестирование).	
62-63		2	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
		12	<i>Спортивные игры. Волейбол.</i>	
64		1	Занятия в зале. Техника безопасности. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из основных элементов техники передвижения.	
65-66		2	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Варианты техники приёма и передачи мяча.	
67-68		2	Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча.	
69-70		2	Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.	
71-72		2	Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	
73-75		3	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола, игра по правилам.	
		9	<i>Гимнастика</i>	
76		1	Инструктаж по Т.Б. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
77-78		2	Освоение и совершенствование висов и упоров. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подъём	

			переворотом, соскоки. Подтягивание (тестирование).	
79-80		2	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши: Длинный кувырок через препятствие; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; комбинации элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов .	
81-82		2	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Поднимание туловища (тестирование)	
83		1	Юноши: Лазание по канату на скорость. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Девушки: упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов и с предметами, в парах. Прыжки со скакалкой за 1 мин. (тестирование).	
84		1	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Наклон туловища (тестирование).	
		9	<i>Лёгкая атлетика</i>	
85-87		3	Инструктаж по Т.Б. Повторение и совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту (тестирование)	
88-89		2	Бег 60м, 5х10м (тестирование).	
90		1	Метание гранаты на дальность (тестирование).	
91-92		2	Прыжок в длину с разбега и прыжок в длину с места (тестирование). Развитие скоростно – силовых качеств.	
93		1	Бег 2000м юн и 1500м дев (тестирование).	
		6	<i>Спортивные игры. Футбол.</i>	
94		1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	
95		1	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	
96		1	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
97		1	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	
98		1	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).	
99		1	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	
		3	<i>Спортивные игры. Гандбол.</i>	
100		1	Ловля, передача и ведение мяча. Совершенствование техники броска.	
101-102		2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	

Лист корректировки рабочей программы

№ урока п/п	Тема урока	Характеристика вносимых изменений	Реквизиты документа, в котором регламентируются вносимые изменения	Подпись зам. директора по НВР