

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Старская средняя общеобразовательная школа  
Дятьковского района Брянской области

### ***Аннотация к рабочей программе***

учебного предмета «физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре среднего общего образования на базовом уровне составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» является частью ООП СОО определяющей:

- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

-

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно- воспитательной работе МАОУ Старской СОШ

Дата: 30.08.2023

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Старская средняя общеобразовательная  
школа Дятьковского района Брянской  
области

Выписка  
из основной образовательной программы  
среднего общего образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «физическая культура»**

для 11 класса

Выписка верна  
Директор школы  
30.08.2023

Е.В.Стибунова

МАОУ Старская средняя общеобразовательная школа Дятьковского района  
Брянской области

<p>«Рассмотрено на МО и рекомендовано к утверждению» Руководитель МО  В.В.Стибунов Протокол № 1 от «30» августа 2023г.</p>		<p>Утверждаю Директор  МАОУ СТАРСКАЯ Приказ № 80 от «1» сентября 2023г.</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
для 11 класса  
учителя физической культуры

Составитель:  
Голубкова Елена Васильевна

п. Старь  
2023 год

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

## Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценности семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

## Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками

учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### Предметные результаты

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

• овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

• овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

• овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

• самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приёмы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
		5,0 14,3	5,4 17,5

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10	
		215	14 170

*Продолжение*

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50	10.00

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- *в метаниях на дальность и на меткость'*, метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 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 равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- *в единоборствах'*, проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

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

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

## Уровень физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Низкий
				1
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5

**учащихся 16—17 лет**

Юноши			Девушки	
Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
8- 9 9- 10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

**Должны быть освоены:**

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

**Способы спортивной деятельности'**, участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями'**, согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 11 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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



### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликотых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

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

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

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014—2016).

## **3. Тематическое планирование предмета, курса.**

Ниже представлены таблицы тематического планирования для 10-11 классов отдельно. Планирования составлены из расчёта 3 учебных часа в неделю. Распределение учебного материала по годам и учебным часам на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 10-11 классов, подготовленных авторским коллективом и выпускаемых издательским центром «Вентана-Граф» совместно с данной программой.

При наличии в школьном учебном плане 3 ч в неделю на изучение предмета «Физическая культура» следует ориентироваться на количество часов, указанных возле названий разделов и тем до косой черты. При наличии 3 ч в неделю нужно исходить из количества часов, указанных после косой черты.

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2 часа)</b>					- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений
<b>Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности</b>					
1	Статьи конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культуры и спортом. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 году), «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 году).	1	4.09		- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
2	Физическая культура важная часть культуры общества. Физическая культура личности и ее основные составляющие	1	5.09		
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>					- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого
<b>На совершенствование техники спринтерского бега</b>					
3	Низкий высокий старт до 40 метров	1	6.09		
4	Стартовый разгон	1	11.09		
5	Бег на результат 100 метров	1	12.09		
6	Эстафетный бег	1	13.09		
<b>На совершенствование техникой длительного бега</b>					
7	Бег в равномерном и переменном темпе юноши 20-25 минут девочкам 15-20 минут	1	18.09		
8	Бег на 2000 метров (девочки), на 3000метров (юноши).	1	19.09		
<b>На совершенствование техники прыжка в длину</b>					
9	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1	20.09		
<b>На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>					
10	прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	25.09		
<b>На совершенствование техники метания</b>					
11	Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 метров и заданное расстояние	1	26.09		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
12	в горизонтальные и вертикальные мишени с расстояния до 20 метров	1	27.09		<p>общечития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе</p>
13	Метание гранаты 700гр. Мальчики, 500гр девочки.	1	2.10		
14	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на дальность и заданное расстояние (мальчики 3кг, девочки 2кг)	1	3.10		
<b>На развитие выносливости</b>					
15	длительный бег до 25 минут мальчики, 20 минут девочки; бег с препятствиями; бег с гандикапом, в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка.	1	4.10		
<b>На развитие скоростно-силовых способностей</b>					
16	прыжки многоскоки, метание в цель и на дальности, круговая тренировка.	1	9.10		
<b>На развитие координационных способностей</b>					
17	варианты челночного бега, бег с изменением направления и скорости, бег с преодоление препятствий, барьерный бег, прыжки через препятствие и на точность приземления	1	10.10		
<b>Спортивные игры (10 часов)</b>					
<b>Техника игры в баскетбол</b>					
<b>На совершенствование техники передвижения</b>					
18-19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	2	11.10 16.10		
<b>На совершенствование ловли и передачи</b>					
20	варианты ловли и передач мяча с сопротивлением и без сопротивления	1	17.10		
<b>На совершенствование техники ведения мяча</b>					
21	варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	18.10		
<b>На совершенствование техникой бросков мяча</b>					
22	Варианты бросков мяча без	1	23.10		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	сопротивления и с сопротивлением				как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<b>На совершенствование техники защитных действий</b>					
23	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1	24.10		
<b>На совершенствование техники передвижения</b>					
24	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	25.10		
<b>На совершенствование ловли и передачи</b>					
25	варианты ловли и передач мяча с сопротивлением и без сопротивления	1	6.11		
<b>На совершенствование техники ведения мяча</b>					
26	варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	7.11		
<b>На совершенствование тактики игры</b>					
27	индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам баскетбола	1	8.11		
<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2 часа)</b>					
<b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.</b>					
28	Общие правила поведения на занятиях ФК. Правила эксплуатации спортивных залов пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках ФК. Основные санитарно-гигиенические требования при занятии физическими упражнениями.	1	13.11		
29	Понятие «Физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по	1	14.11		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.				
<b>Гимнастика (18 часов)</b>					<p>- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу,</p>
<b>На совершенствование вися и упора</b>					
30-31	<p>Мальчики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пройденный в предыдущих классах материал.</li> <li>- подъем в упор силой</li> <li>- вис согнувшись, прогнувшись, сзади</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь</li> <li>- подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад</li> </ul> <p>Девочки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пройденный в предыдущих классах материал.</li> <li>- толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь</li> <li>- толчком двух ног вис углом</li> <li>- равновесие на нижней жерди</li> <li>- упор присев на одной ноге, махом соскок</li> </ul>	2	15.11 20.11		
<b>На освоение опорных прыжков</b>					
32-33	<p><u>Мальчики</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см</li> </ul> <p><u>Девочки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)</li> </ul>	2	21.11 22.11		
<b>На совершенствование акробатических упражнений</b>					
34-35	<p>Мальчики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см</li> <li>- стойка на руках с помощью</li> <li>- кувырок назад через стойку на руках с помощью</li> <li>- переворот боком</li> <li>- комбинации из ранее освоенных элементов</li> </ul> <p>Девочки:</p>	2	27.11 28.11		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	- сед углом - стоя на коленях наклон назад - стойка на лопатках - комбинации из ранее изученных элементов				обеспечивающему будущему человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
<b>На развитие координационных способностей</b>					
36-37	- комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами - тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, акробатических упражнений - упражнение с гимнастической скамейкой - на гимнастическом бревне - на гимнастической стенке - на гимнастических снарядах - акробатические упражнения	2	29.11 4.12		- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
<b>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>					
38-39	Мальчики -лазанье по двум канатам без помощи ног -лазанье по канату с помощью ног на скорость -лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке, без помощи ног -подтягивание -упражнение в висах и упорах -упражнение со штангой, гириями, гантелями Девочки -упражнения в висах и упорах -общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами -в парах	2	5.12 6.12		- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<b>На развитие скоростно-силовых способностей</b>					
40-41	-опорные прыжки -прыжки со скакалкой Мальчики подтягивание Девочки упражнения для пресса.	2	11.12 12.12		
<b>На развитие гибкости</b>					
42-44	-Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов - упражнение с партнером -упражнение на гимнастической стенке	3	13.12 18.12 19.12		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	-с предметами				
<b>На овладение организаторскими умениями</b>					
45-47	-выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора -проведение занятий с младшими школьниками	3	20.12 25.12 26.12		
<b>Элементы единоборств (1 час)</b>					
<b>На развитие координационных способностей</b>					
48	пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба 2 против 2» и т.д.	1	27.12		
<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2 часа)</b>					
<b>Способы регулирования контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима</b>					
49	Понятие физическая нагрузка, объем, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания.	1	8.01		<p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
50	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	1	9.01		
<b>Лыжные гонки (21 часов)</b>					
<b>На освоение техники лыжных ходов</b>					
51	Одновременный бесшажный ход	1	10.01		<p>- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую</p>
52-53	попеременный двухшажный ход	2	15.01 16.01		
54-55	Преодоление подъёмов способом «лесенка»,	2	17.01 22.01		
56-57	Преодоление подъёмов способом «ёлочка».	2	23.01 24.01		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
58-59	Спуски со склона в основной и высокой стойке	2	29.01 30.01		<p>нужно оберегать;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p> <p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и</p>
60-61	Повороты с переступанием на внешнюю лыжу. Повороты с переступанием на внутреннюю лыжу. Повороты с переступанием с торможением «плугом».	2	31.01 5.02		
62-63	Передвижение по пересечённой местности	2	6.02 7.02		
64-65	Переход с одновременных ходов на попеременные	2	12.02 13.02		
66-67	Преодоление подъемов и препятствий	2	14.02 19.02		
68-69	Прохождение дистанции до 5 км девушки, до 6 км юноши	2	20.02 21.02		
70-71	Попеременный ход на лыжах	2	26.02 27.02		
<b>Элементы единокорств (7 часов)</b>					
<b>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>					
72	силовые упражнения и единокорства в парах	1	28.02		
<b>На освоение организаторскими умениями</b>					
73	умение судить учебную схватку одного из видов единокорств	1	4.03		
<b>На знание о физической культуре</b>					
74	самостоятельная разминка перед поединком, правила соревнований по одному из видов единокорств	1	5.03		
75	Влияние занятий единокорствами на развитие нравственных и волевых качеств; техника безопасности; гигиена борца	1	6.03		
<b>Самостоятельные занятия</b>					
76	упражнения в парах; овладение приемами страховки; подвижные игры; самоконтроль при занятиях единокорствами	1	11.03		
<b>На освоение техники владения приемами</b>					
77	приемы само страховки	1	12.03		



№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
78	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	13.03		активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<b>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (2 часа)</b>					
<b>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</b>					
79	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения и анаболических препаратов.	1	18.03		
80	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения; ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоэробики, акваэробики, бодибилдинга, тренажеров и тренажерных устройств.	1	19.03		
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>					
<b>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>					
81	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	20.03		
<b>На совершенствование техники приемов и передач мяча</b>					
82	Варианты техники приема и передач мяча	1	1.04		
<b>На совершенствование техники подачи мяча</b>					
83	Варианты подачи мяча	1	2.04		
<b>На совершенствование техники нападающего удара</b>					
84	Варианты нападающего удара через сетку	1	3.04		
<b>На совершенствование техники защитных действий</b>					
85	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	1	8.04		
<b>На совершенствование тактики игры</b>					
86	Индивидуальные, групповые и	1	9.04		

- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
	командные тактические действия в нападении и защите				<p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие</p>
<b>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>					
87	Игра по упрощенным правилам волейбола; Игра по правилам волейбола	1	10.04		
<b>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>					
88	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	15.04		
<b>На совершенствование техники приемов и передач мяча</b>					
89	Варианты техники приема и передач мяча	1	16.04		
<b>На совершенствование техники подачи мяча</b>					
90	Варианты подачи мяча	1	17.04		
<b>На совершенствование техники нападающего удара</b>					
91	Варианты нападающего удара через сетку	1	22.04		
<b>На совершенствование техники защитных действий</b>					
92	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	1	23.04		
<b>На совершенствование тактики игры</b>					
93	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	24.04		
<b>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>					
94	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	29.04		
95	Игра по правилам волейбола	1	30.04		
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>					
<b>На совершенствование техники спринтерского бега</b>					
96	Низкий высокий старт до 40 метров	1	1.05		
97	Бег на результат 100 метров	1	6.05		
98	Эстафетный бег	1	7.05		

№ п/п	Наименование раздела (темы), тема урока	Часы	Дата		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
			План	Факт	
<b>На совершенствование техникой длительного бега</b>					избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
99	Бег в равномерном и переменном темпе юноши 20-25 минут девочкам 15-20 минут	1	8.05		
100	Бег на 2000 метров (девушки), на 3000метров (юноши).	1	13.05		
<b>На совершенствование техники метания</b>					
101	Промежуточная аттестация за год. Метание гранаты 700гр. Мальчики, 500гр девочки.	1	14.05		
<b>На развитие выносливости</b>					
102	длительный бег до 25 минут мальчики, 20 минут девочки; бег с препятствиями; бег с гандикапом, в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка.	1	15.05		

