

Комитет по образованию администрации города Заринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Заринска

Рассмотрена
на МО учителей спортивно-
эстетической направленности
Протокол от «31» августа 2023 г.
№5

Согласована
на педагогическом совете
Протокол от «31» августа 2023 г.
№1

Утверждена
приказом по школе
от «01» сентября 2023 г.
№ 506

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса
среднего общего образования
на 2023/2024 учебный год

Составитель: Казанцев А.Е., учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Заринск
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре разработана в соответствии

- с учебным планом МБОУ СОШ №3 г.Заринска на 2023/2024 учебный год;
- с Положением о Рабочей программе учебных предметов, курсу внеурочной деятельности МБОУ СОШ №3 г. Заринска;
- на основе авторской программы: Лях. В.И.Физическая культура. М.: Просвещение 2012.
- Программой воспитания МБОУ СОШ № 3 г.Заринска. Рабочая программа для 11 класса рассчитана на 102 часа. 15 часов вариативной части определено на спортивные игры (народная игра «Русская лапта»).

Планируемые результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 классов направлена на достижение учащимися личностных, межпредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора. формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных Физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение делительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину ; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма ; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях : выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну ю спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим. товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления .

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса "Физическая культура" должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительно, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь или лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением исполнять их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей ос новых систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление ми и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек , о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельно при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивно инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать. Физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включённые в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной необходимостью. Составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки, в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их по-

мощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится'.

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

С целью реализации воспитательного потенциала урока рабочая программа по физической культуре в 11 классе учитывает содержание модуля «Школьный урок» Программы воспитания МБОУ СОШ № 3 г. Заринска по следующим направлениям деятельности:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Таблица нормативов 11 класс.

	мальчики		девочки			
	5	4	3	5	4	3
Контрольные упражнения	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 10x10	24,98	26,98	28,3	29,3	29,98	31,98
Бег 100 метров	14,3	14,7	15,3	16,3	16,98	17,6
Бег 2 км-дев, 3 км-юн	14,28	15,28	16,28	9,98	11,38	12,38
Прыжок в длину с места	218	208	193	198	188	178
Прыжок в длину с разбега	438	398	378	378	358	318
Метание гранаты 500гр-дев, 700 гр-юн	30	24	20	16	11	9
Подтягивание на высокой перекладине из виса	13	11	10			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				20	17	15
Ходьба на лыжах 3 км				19,2	20,2	21,2
Ходьба на лыжах 5 км	27,2	29,2	31,2			

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета полностью соответствует авторской программе.

Таблица 1

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока

1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	12
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
1.7	Футбол	9
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	15

Таблица 2

Тематическое планирование учебного предмета

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов
	Легкая атлетика	12
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт.	1
2	Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
3	Эстафетный бег. Бег 30метров (зачет).	1
4	Бег на результат на 100 м. Прыжок в длину с места (зачет)	1
5	Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3х10м.	1
6	Метание гранаты в цель. Развитие выносливости.	1
7	Метание гранаты на дальность (зачет).	1
8	Развитие выносливости. Бег до 25 мин. Метание гранаты на дальность	1
9	Бег 2000-3000 метров без учета времени. Развитие координационных способностей.	1
10	Бег 2000 метров (юноши), 1000 метров (девушки) на время.	1
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подтягивание.	1
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега (зачет). Развитие координационных способностей.	1
	Русская лапта	9
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивной игры «лапта». Передачи мяча на месте и в движении	1
14	Ловля и передача мяча в парах и тройках. Удары по мячу способом «сбоку».	1
15	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Удары по мячу способом «сверху»	1
16	Ловля мяча, летящего «свечой» и с отскока. Удары по мячу способом «снизу»	1
17	Удары по мячу способом «сбоку», «сверху». Удары битой по мячу в разные игровые зоны площадки, перебежки и осаливание игроков.	1
18	Удары по мячу способом «снизу». Тактические действия. Учебная игра «лапта»	1
19	Тактические действия. Учебная игра «лапта»	1
20	Тактические действия. Учебная игра «лапта»	1
21	Тактические действия. Учебная игра «лапта»	1
	Волейбол	12
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Передачи к	1

	сетке в зону 3. Тест на гибкость.	
23	Передачи к сетке в зоны 4 и 2. Совершенствование технических приёмов	1
24	Передачи к сетке в зоны 4 и 2. Совершенствование технических приёмов	1
25	Верхняя подача мяча. Прием подачи.	1
26	Верхняя подача мяча. Прием подачи.	1
27	Верхняя подача мяча. Прием подачи.	1
28	Нападающий удар. Блокировка нападающего удара.	1
29	Нападающий удар. Блокировка нападающего удара.	1
30	Блокировка нападающего удара. Нападающий удар.	1
31	Блокировка нападающего удара. Нападающий удар. Учебная игра	1
32	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра	1
33	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра	1
	Лыжная подготовка	18
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
35	Попеременный двухшажный ход.	1
36	Попеременный двухшажный ход.	1
37	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ход.	1
38	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ход.	1
39	Одновременные ходы.	1
40	Коньковый ход.	1
41	Коньковый ход.	1
42	Коньковый ход.	1
43	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
44	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
45	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
46	Преодоление подъемов и препятствий.	1
47	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).	1
48	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).	1
49	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).	1
50	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).	1
51	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).	1
	Гимнастика с элементами акробатики	18
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	1
53	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1
54	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов .Развитие координационных способностей	1
55	Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей	1
56	Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовой выносливости	1
57	Совершенствование акробатических упражнений.	1
58	Развитие гибкости. Прыжок ноги врозь через коня Ю Прыжок углом толчком одной ногой Д	1
59	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Кувырок через препятствие (высотой до 90см Юноши)	1

60	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Стойка на руках (юноши)	1
61	Развитие координационных способностей .Переворот боком (юноши)	1
62	Развитие координационных способностей. Переворот боком (юноши)	1
63	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
64	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
65	Развитие скоростно-силовых способностей .	1
66	Развитие гибкости. Прыжок ноги врозь через коня.	1
67	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств	1
68	Знания о физической культуре и овладение организаторскими умениями. Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств	1
69	Самостоятельное занятие. Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств	1
	Элементы единоборств	9
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приемами: самостраховка, приемы борьбы лежа	1
71	Освоение техники владения приемами: самостраховка, приемы борьбы лежа	1
72	Освоение техники владения приемами: самостраховка, учебная схватка	1
73	Освоение техники владения приемами: самостраховка, приёмы борьбы стоя.	1
74	Освоение техники владения приемами: самостраховка, приёмы борьбы стоя.	1
75	Освоение техники владения приемами: самостраховка, учебная схватка	1
76	Развитие координационных способностей	1
77	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
78	Знания о физической культуре. Самостоятельное занятие	1
	Волейбол	9
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча в заданную зону площадки.	1
80	Передачи мяча в заданную зону площадки. Верхняя прямая подача.	
81	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Нападающий удар.	1
82	Нападающий удар. Блокировка нападающего удара	1
83	Нападающий удар. Блокировка нападающего удара	1
84	Блокировка нападающего удара. Тактические действия	1
85	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	1
86	Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении.	1
87	Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении.	1
	Русская лапта	6
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивной игры «лапта». Передачи мяча на месте и в движении.	1
89	Ловля и передача мяча в парах и тройках. Удары по мячу способом «сбоку»,	1
90	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Удары по мячу способом «сверху»	1
91	Ловля мяча, летящего «свечой» и с отскока. Взаимодействие игроков.	1
92	Тактические действия. Учебная игра «лапта».	1
93	Тактические действия. Учебная игра «лапта».	1
	Футбол	9
94	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Техническая подготовка в футболе.	1

