

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЕРМАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»  
Приказ № 27  
от «25» августа 2023 г.  
Директор школы

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 11 класса**

Учитель физической культуры:  
*И.И. Воробьева*

д. Ермаково  
2023-2024 учебный год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 11 класса  
составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.)).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. № 766 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62297)
7. Письмо Департамента образования Ярославской области «О направлении информации по вопросу обучения детей с ограниченными возможностями здоровья» от 07.09.2016.
8. Программа воспитания МОУ Ермаковской СОШ (на уровень среднего общего образования) (приказ № 6/1 от 27 января 2021 г).
9. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Ярославской области в 2023/2024 учебном году.
10. Положение о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС НОО, ООО, СОО, утверждённое директором МОУ Ермаковской СОШ Морновой Н.М. (Приказ № 29 от 18 июня 2020 года).

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет «Физическая культура» является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

### **Учебно-методический комплект**

1. Авторская программа В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., «Просвещение» 2009 г. по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ
2. Государственный стандарт среднего общего образования по физической культуре. «Дрофа» М; 2004.
3. Учебник по физической культуре для общеобразовательных учреждений 10-11 класс. М. Я. Вилемский М., «Просвещение» 2011 г.
4. История Олимпийских игр/Дрофа 2004 г.
5. Примерные оценочные нормативы физической подготовленности учащихся 1-11 классов; методические рекомендации для учителя физической культуры – г. Рыбинск 2011.

## Цели и задачи

Изучение курса «Физическая культура 11 класс» направлено на достижение следующей **цели:**

- **Формирование** у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на **решение следующих задач:**

- **Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **Воспитание** бережного отношения к своему здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- **Овладение** системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **Приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недель).

<b>Степень образования</b>	<b>Среднее общее образование</b>
<b>Классы</b>	<b>11</b>
<b>Часы в неделю</b>	<b>3</b>
<b>Кол-ва часов</b>	<b>102</b>

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

##### Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

##### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

###### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

###### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

###### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### *В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

#### *В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля 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;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС  
11 класс**

<b>Выпускник на базовом уровне научится</b>	<b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> </ul>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> </ul>	
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> </ul>	
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	
<b>Физическое совершенствование</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> </ul>

## 5. РАЗДЕЛЫ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕДНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

## Тематическое планирование по ФК 11 класс

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов по классам
		<b>11</b>
1.	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>3</b>
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>1</b>
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>101</b>
	Гимнастика (с включением ОРУ, строевых упражнений, тестирования, домашнего задания)	16
	Спортивные игры	32
	<i><b>Баскетбол</b></i>	12
	<i><b>Волейбол</b></i>	13
	<i><b>Футбол</b></i>	4
	Лёгкая атлетика	23
	Лыжные гонки	21
Плавание	4	
Спортивные единоборства	5	
Итого:		<b>102</b>

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(с учётом программы воспитания)

### 11 КЛАСС

Название раздела, темы	Характеристика деятельности обучающихся	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	ЦОРы / использован не оборудовани я центра «Точка Роста»
<b>1 четверть</b>			
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни (1 час).</b>			
<b>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</b>	Знакомятся с современными оздоровительными системы физического воспитания, подчёркивают необходимость вести здоровый образ жизни, с целью сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения для дальнейшего развития и поддержания функционального состояния организма в будущем.	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующую позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (<b>беседа</b>)</p> <p><b>Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ</b> - формирование необходимости массового вовлечения населения страны занятиями физкультурой и спортом, с целью формирования здоровой нации, достижения хорошего функционального состояния организма и как следствие увеличение продолжительности жизни человека, достижение творческого и физического долголетия.</p> <p><b>Групповая работа и работа в парах</b> с целью оказания помощи сверстникам в освоении теоретического материала.</p>	<p><a href="https://infourok.ru/statya-natemu-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-4591234.html">https://infourok.ru/statya-natemu-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-4591234.html</a></p> <p>ноутбук</p>
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>			
<b>Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон, финиширование. Равномерный, длительный бег</b>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Проводят самостоятельно беговые упражнения. Выполняют судейские обязанности. Планируют тренировочные занятия	<b>Уроки здоровья.</b>	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>
<b>Беговые упражнения.</b>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно,	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых, беговых и метательных упражнений. Формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p><b>Эстафета, кросс</b> посвященные победе в ВОВ – воспитание чувства воли к победе, товарищества, доброжелательное отношение детей к друг другу.</p>	<p>(видеоуроки по физкультуре)</p> <p>ноутбук</p>
<b>Беговые упражнения.</b>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно,		<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>

<p><b>Соревнования в беге на 1000 м</b></p>	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют тактику бега</p>		<p>(видеоуроки по физкультуре)</p>
<p><b>Беговые упражнения. Челночный бег.</b></p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p>		
<p><b>Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.</b></p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>		
<p><b>Беговые упражнения. Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места.</b></p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Называют назначение упражнений, уметь применять их на самостоятельных занятиях.</p>		
<p><b>Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7-9 шагов разбега</b></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>		
<p><b>Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной».</b></p> <p><b>Прыжковые упражнения. Соревнования прыжка на высоту.</b></p>	<p>Планируют тренировочные занятия по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств. Применяют специальные упражнения для самостоятельных занятий. Выполняют судейские обязанности. Демонстрируют максимально возможные</p>		

	результаты в условиях соревнований.		
<b>Волейбол (13 часов).</b>			
<b>Техника безопасности на уроках волейбола.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи.</b> <b>Верхняя прямая подача.</b> <b>Прямой нападающий удар через сетку (по ходу).</b> <b>Индивидуально с блокирование.</b>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>	<p><b>Применение групповой работы или работы в парах</b>, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими школьниками.</p> <p><b>Включение в урок игровых процедур</b>, которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p><b>Викторина: «Спортивные игры-виды олимпийской программы»</b> - интеллектуальная игра.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Выполнение правила игры, формирование уважительного отношения к сопернику.</p> <p><b>Уроки-соревнования, школьные турниры</b> по игровым видам спорта – воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умения самостоятельно принимать решения, работать в команде, формирование уважительного отношения к сопернику.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>ноутбук</p>
<b>II четверть.</b>			
<b>Гимнастика (16 часов).</b>			
<b>Техника безопасности.</b> <b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения.</b> <b>Общеразвивающие упражнения с предметами.</b> <b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения.</b> <b>Подтягивания в висе</b>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>	<p><b>Применение групповой работы или работы в парах</b>, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими школьниками.</p> <p>Оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализ техники их выполнения, выявление ошибок и помощь в их исправлении (<b>урок-круговая тренировка</b>).</p> <p><b>Гимнастический марафон</b> – воспитание трудолюбия, целеустремленности, взаимовыручки, дисциплины.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>ноутбук</p> <p>Набор имитаторов травм и поражений</p> <p>Табельные средства для оказания первой доврачебной помощи</p>
<b>Опорный прыжок</b> <b>Общеразвиваю</b>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки</p>

щие упражнения с гимнастическими палками.	безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		по физкультуре)
<b>Акробатика. Лазанье по канату в два приема (д), без ног (ю)</b> <b>Акробатические комбинации Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (ю)</b>	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)
<b>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (ю) - зачёт.</b>	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)
<b>Упражнения на гимнастических брусьях.</b>	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.		
<b>Упражнения на гимнастических брусьях. Комбинации из разученных упражнений.</b>	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)
<b>Упражнения на гимнастических брусьях. Комбинации из разученных упражнений – зачёт.</b>			
<b>Спортивные единоборства (5 часов).</b>			
<b>Техника безопасности при занятиях спортивными единоборствами . Приёмы страховки и само страховки.</b>	Различают виды единоборств, подчёркивают значимость в повседневной жизни. Осваивают приёмы страховки и само страховки, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении теоретических знаний.	<b>Применение работы в парах,</b> которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими школьниками.  Оказание помощи сверстникам в освоении новых упражнений, анализ их техники выполнения, выявление ошибок и активная помощь в их исправлении. Формирование уважительного отношения к сопернику.  <b>Включение в урок игровых процедур,</b> которые помогают поддержать мотивацию школьников к получению новых знаний.	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)  ноутбук  Набор имитаторов травм и поражений  Табельные средства для оказания первой

		<b>Викторина:</b> «Спортивные единоборства - виды олимпийской программы» - интеллектуальная игра. <b>Подготовка реферата</b> на тему «Судейство спортивных единоборств»	доврачебной помощи <a href="https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html">https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html</a>
<b>Технико-тактические действия самообороны. Приёмы борьбы лёжа.</b>	Описывают технику выполнения приёмы борьбы лёжа. Осваивают специальные упражнения в спортивных единоборствах. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		ноутбук <a href="https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html">https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html</a>
<b>Технико-тактические действия самообороны. Приёмы борьбы стоя.</b>			ноутбук <a href="https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html">https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html</a>
<b>Технико-тактические действия самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебные схватки.</b>			ноутбук <a href="https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html">https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html</a>
<b>Судейство спортивных единоборств.</b>			ноутбук <a href="https://pushkinsergey.3dn.ru/publ/sport/edinoborstva/pravila_sorevnovaniya_po_kompleksnomu_edinoborstvu/11-1-0-33#:~:text=12.1.%20Судейство%20поединка%20осуществляется%20судейской,и%20объявляет%20конечный%20результат%20поединка">https://pushkinsergey.3dn.ru/publ/sport/edinoborstva/pravila_sorevnovaniya_po_kompleksnomu_edinoborstvu/11-1-0-33#:~:text=12.1.%20Судейство%20поединка%20осуществляется%20судейской,и%20объявляет%20конечный%20результат%20поединка</a>
<b>III четверть.</b> <b>Лыжные гонки (21 час).</b>			
<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах.</b>	Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	<b>Уроки безопасности.</b> <b>Викторина</b> «Кто хочет стать лыжником» - интеллектуальная игра, воспитывающая у учащихся любовь к предмету, познавательное отношение к лыжному спорту.	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре) ноутбук

		<p><b>Школьные соревнования по лыжным гонкам, лыжная эстафета</b> – воспитание упорства в достижении результатов, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.</p> <p><b>Лыжный поход</b> – воспитание стойкости, выносливости, дисциплины, воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества; воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта.</p>	
<p><b>Передвижения на лыжах.</b> <b>Техники перехода с одного хода на другой</b> <b>Коньковый ход.</b> <b>Торможения</b> <b>Повороты</b> <b>Ускорения</b> <b>Подъемы и спуски</b></p>	<p>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, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)</p>
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни (2 часа).</b>			
<p><b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</b></p>	<p>Выявляют особенности мероприятий по восстановлению организма и повышению работоспособности. Определяют и обосновывают свой выбор оздоровительных мероприятий, выделяют их действие на организм человека. Организуют сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.</p>	<p><b>Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ</b></p>	<p><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2011/12/04/ozdorovitelnye-meropriyatya-#:~:text=Использование%20оздоровительных%20мероприятий%20в%20учебном,мышц%20и%20по%20форме%20проведения">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2011/12/04/ozdorovitelnye-meropriyatya-#:~:text=Использование%20оздоровительных%20мероприятий%20в%20учебном,мышц%20и%20по%20форме%20проведения</a></p>
<p><b>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.</b></p>	<p>Составляют план индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности. Чередуют интенсивную физическую активность с сеансами аутотренинга и релаксации. Выполняют выбранные комплексы упражнений, оценивают их эффективность по предложенным показателям.</p>		
<b>Баскетбол (12 часов).</b>			
<p><b>Баскетбол.</b></p>	<p>Описывают технику игровых действий и</p>	<p><b>Уроки безопасности.</b></p>	<p><a href="https://www.y">https://www.y</a></p>

<p><b>Техника безопасности.</b>  <b>Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.</b>  <b>Штрафной бросок.</b>  <b>Позиционное нападения со сменой места.</b>  <b>Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча</b>  <b>Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.</b></p>	<p>приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>	<p><b>Беседа</b> на тему «История развития баскетбола и его значение при занятиях»  <b>Круглый стол</b> на тему «Основные правила проведения соревнований»</p> <p><b>Школьные и районные турниры по баскетболу</b>– воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, умение самостоятельно принимать игровые решения.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/">youtube.com/</a>  (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>ноутбук</p>
--	--	--	--

**IV четверть.**

<p><b>Баскетбол.</b>  <b>Вырывание и выбивание мяча.</b></p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>  (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>ноутбук</p>
<p><b>Баскетбол.</b>  <b>Вырывание и выбивание мяча.</b>  <b>Перехват мяча во время передачи.</b></p>			
<p><b>Баскетбол.</b>  <b>Перехват мяча.</b></p>			
<p><b>Баскетбол.</b>  <b>Взаимодействия игроков.</b>  <b>Накрывание мяча</b></p>			
<p><b>Баскетбол.</b>  <b>Взаимодействия игроков.</b>  <b>Подстраховка</b></p>			

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час).**

<p><b>Современные фитнес-программы.</b></p>	<p>Оценивают предложенные современные фитнес-программы, выделяют особенности воздействия их на женский и мужской организм. Определяют необходимую нагрузку для женского и мужского организма, в зависимости от типа телосложения и возраста. Выделяют приоритет развития или поддержания определённых двигательных качеств в зависимости от возраста и пола. Составляют комплексы упражнений для индивидуального использования, в соответствии с анатомическими и функциональными особенностями</p>	<p>Выполнение комплекса вольных упражнений.</p>	<p><a href="http://sportwiki.to/Фитнес_программы_и_направления">http://sportwiki.to/Фитнес_программы_и_направления</a></p> <p>ноутбук</p>
---	---	---	---

	собственного тела.		
<b>Плавание (4 часа).</b>			
<b>Техника безопасности при занятиях плаванием. Стили плавания.</b>	Различают стили плавания, подчёркивают значимость в жизни человека. Осваивают приёмы страховки и само страховки, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении теоретических знаний.	Оказание помощи сверстникам в освоении теоретического материала, освоении новых упражнений, выявление ошибок и активной помощи в их исправлении.  <b>Беседа:</b> «Правила поведения на водоёмах - воспитание бережного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих».	<a href="https://infourok.ru/instrukcii-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoi-kultury-4427535.html">https://infourok.ru/instrukcii-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoi-kultury-4427535.html</a>  ноутбук
<b>Стили плавания. Правила соревнований.</b>	Описывают технику выполнения стилей плавания. Осваивают специальные упражнения в плавании. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении стилей плавания, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		<a href="http://plavanie.info.ru/pravila-sorevnovanij-po-plavaniyu.html">http://plavanie.info.ru/pravila-sorevnovanij-po-plavaniyu.html</a>  ноутбук
<b>Способы освобождения от захватов тонущего.</b>	Описывают способы освобождения от захватов тонущего и особенности его транспортировки по воде. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении теоретического материала.		<a href="https://pandia.ru/text/80/681/23054.php">https://pandia.ru/text/80/681/23054.php</a>  ноутбук
<b>Игры и игровые задания.</b>	Осваивают игры и игровые задания в плавании. Соблюдают правила техники безопасности.		
<b>Легкая атлетика (10 часов).</b>			
<b>Техника безопасности. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Броски набивного мяча. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Метание гранаты на дальность с разбега.</b>	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Планируют тренировочные занятия, подбирают прыжковые упражнения для самостоятельных занятий. Выполняют судейские обязанности.	<b>Уроки безопасности.</b>  <b>Осенний и весенний кросс</b> – воспитание спортивного азарта, популяризация лёгкой атлетики среди школьников.  <b>Легкоатлетическая эстафета</b> , посвященная Дню Победы – воспитывает волю к победе, доброжелательное отношение детей друг к другу.  <b>Подготовка докладов</b> на тему «Выступление наших спортсменов на Олимпийских играх».  <b>Круглый стол</b> по обсуждению как применять беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/</a>  <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)  ноутбук
<b>Футбол (4 часа).</b>			
<b>Техника безопасности. Футбол. Игра по правилам. Футбол. Игра</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного применения игровых действий и приемов в игре. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и	<b>Уроки-соревнования, школьные турниры</b>	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)

<p><b>по правилам. Финты</b></p>	<p>условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила игры,</p>		<p>ноутбук</p>
<p><b>Футбол. Игра по правилам. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков).</b></p>	<p>уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p>		
<p><b>Футбол. Игра по правилам. Учебная игра – зачёт.</b></p>			