

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Иланская средняя общеобразовательная школа № 2"
г. Иланского Красноярского края

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР: _____ Шинкаренко С.М.
Протокол №9 от 30.08.2023

Утверждаю:
Директор МБОУ "Иланская СОШ № 2"
_____ В.В. Брусенко
Приказ № 155А-од от 30.08.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 11 класса

Учитель физической культуры
Смыкова Анастасия Андреевна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса составлено на основе Рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» средней общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ «Иланская СОШ № 2» (далее – ОО), в соответствии с учебным планом ОО, календарным учебным графиком и расписанием занятий на 2023-2024 учебный год.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника
Задачи физического воспитания учащихся.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных 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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- 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: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 100м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- 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.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты

В соответствии с ФГОС среднего общего образования результаты изучения предмета «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;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- 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 помощью 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.
- 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

- 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.

- 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.

Количество часов по четвертям

Класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
11	16	16	22	14	68

Учебно- тематический план

№ П/п	Виды программного материала	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
			1-16	17-32	33-52	53-68
	Базовая часть					
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	22	12	0	0	10
3	Спортивные игры «Баскетбол»	12	3	6	3	0
4	Спортивные игры «Волейбол»	12	0	6	6	0
5	Спортивные игры «Футбол»	6	0	0	0	6
6	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	4	5	0
7	Лыжная подготовка	6	0	0	6	0
	итого	68	16	16	20	16

УМК

1. Примерная программа по физической культуре МО РФ 2004 г.
2. Комплексная программа физического воспитания, 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2012 год. В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Учебник В.И.Лях «Физическая культура» 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2013 год.

Требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих курс 11 класса по учебному предмету «Физическая культура».

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тесты)	Возраст, лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	15	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	9.0	8,7-8,3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	15	160	180-195	210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	Гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	15	3	7-9	11	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол.раз (м); На низкой пере-кладине из виса лежа, кол.раз (д)	15	2	6-7	9	5	13-15	17

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 четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Количество и темы неурочных форм

		Тема урока	Даты уроков	Корректировка дат
Урок-игра	1	Передвижение 5км (юноши), 3км (девушки) произвольным способом.		
	2	Т.Б. на занятиях по лыжам. Примерка и подборка инвентаря. История лыжного спорта в России.		
	3	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование высокого старта от 70 до 80 м.		
	4	Закрепление остановки двумя шагами и прыжком.		
	5	Разучивание поворотов без мяча и с мячом.		
	6	Совершенствование конькового хода.		
Мини-турнир	7	Попеременный двухшажный ход Подъем в гору скользящим шагом		
	8	Равномерное прохождение дистанции 5км(д)- 6км (ю).		
Урок-соревнование	9	Бег 1000м «зачет». Эстафетный бег 4х200м		
	10	Прыжки в длину с места на результат.		
Урок-путешествие	11	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		
	12	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжении на груди-животе.		
	13	Совершенствование: мальчики подтягивание из вися, девочки подтягивание из вися лежа.		
	14	Прием мяча сверху двумя руками с падением- перекатом на спину		
	15	Приемы борьбы лежа и стоя.		
Итого:			15 часов	

Формы текущего контроля успеваемости:

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснять своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получить пять шесть оценок. При оценке успеваемости принимается во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствие заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовкой и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжений, уверенно; в играх учащиеся показали знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных или коллективных целей в игре.

Оценка «4»- упражнение выполнено в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, не достаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата в игре.

Оценка «3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» - упражнение выполнено не правильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями .

Оценка «1» - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал не знание правил игры.

11 класс оценочные нормативы

№ п/п	Наименование упражнения	оценки					
		юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 метров с низкого старта	10.5 с	9.7 с	9.0 с	10.8 с	10.2 с	9.7 с
2	Бег 1000 метров	5м 20с	4м 40с	4м 15с	5м 40с	5м 20с	4м 35с
3	Бег 2 000 метров	11м30с	10м40с	10м00с	13м30с	12м10с	11м00с
4	Метание мяча	28 м	36 м	42 м	16 м	20 м	26 м
5	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	15 р	17 р	20 р	14 р	15 р	16 р
6	Подъем туловища из положения лежа на спине стопы закреплены, руки в замок за головой (мин)	27 р	32 р	36 р	23 р	28 р	33 р
7	Прыжки через скакалку двумя ногами вместе (мин)	125 р	130 р	135 р	145 р	150 р	155 р

9	Прыжок в длину с разбега (см)	300 см	360 см	410 см	250 см	310 см	360 см
10	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	100 см	115 см	125 см	95 см	105 см	115 см

Календарно-тематическое планирование для 11 класса

№ урока	Тема урока	Дата уроков	Корректировка даты
Лёгкая атлетика (7 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт 30 м. Развитие скоростных качеств.	05.09	
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	07.09	
3	Бег 30 м «зачёт». Финиширование. Эстафетный бег 2х200. Физическая культура общества и человека	12.09	
4	Бег 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х200 м.	14.09	
5	Бег 100м «зачёт». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	19.09	
6	Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Бег 3000м.	21.09	
7	Челночный бег 3х10м, 10х10м. Правила соревнований по прыжкам в длину. Понятие физической культуры личности	26.09	
Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)			
8	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Инструктаж по технике безопасности.	28.09	
9	ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые приемы на месте и в движении.	03.10	
10	Лазание по канату в три приема	05.10	

	(девушки). Лазанье по канату на скорость (юноши). Способы индивидуальной организации, планирование, регулирования		
11	Элементы акробатики, изученные в предыдущих классах. Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее время	10.10	
12	Современные системы физических упражнений. Упражнения на перекладине.	12.10	
13	ОРУ с предметами. Стойки и кувьрки. Влияние осанки на функционирование внутренних органов.	17.10	
Спортивные игры баскетбол (7ч).			
14	Техника безопасности при занятиях спортивными играми с мячами. Разучивание стойки игрока, перемещения.	19.10	
15	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча без сопротивления.	24.10	
16	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Учебная игра.	26.10	
17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	07.11	
18	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Укрепление здоровья и содействие творческому долголетию	09.11	
19	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски мяча.	14.11	
20	Позиционное нападения . Защита по зонам. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни	16.11	
Лыжная подготовка (12ч)			
21	Т.Б. на занятиях по лыжам. Примерка и подборка инвентаря.	21.11	

22	Прохождение 5км без учета времени. Особенности проведения закаливающих процедур в зимний период.	23.11	
23	Самоконтроль на занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход	28.11	
24	Совершенствование попеременно четырехшажного хода.	30.11	
25	Равномерное прохождение дистанции 6-10 км.	05.12	
26	Элементы тактики лыжных гонок : лидирование, обгон, финиширование.	07.12	
27	Переход с одновременных на попеременные ходы.	12.12	
28	Совершенствование спусков, подъемов.	14.12	
29	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	19.12	
30	Прохождение 5км без учета времени. Особенности проведения закаливающих процедур в зимний период.	21.12	
31	Равномерное прохождение дистанции 5км(д)- 6км (ю).	26.12	
32	Ходьба на лыжах до 3 км.	28.12	
Спортивные игры (баскетбол 7ч)			
33	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование ведения мяча. Финты с мячом	09.01	
34	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Признаки утомления и переутомления	11.01	
35	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	16.01	
36	Броски мяча одной рукой крюком. Учебная игра.	18.01	
37	Защита прессингом, борьба за мяч отскочившего от щита	23.01	

38	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.	25.01	
39	Командное нападение 2-х и 3-х игроков. Индивидуальные действия в защите.	30.01	
Спортивные игры (волейбол 10ч)			
40	ТБ при занятиях спортивными играми. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками.	01.02	
41	Прием мяча сверху двумя руками с падением- перекатом на спину	06.02	
42	Верхняя прямая подача мяча.	08.02	
43	Прием мяча с последующим падением перекатом на бедро и спину.	13.02	
44	Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча. Учебная игра.	15.02	
45	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в нападении и защите	20.02	
46	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование.	22.02	
47	Прием мяча снизу одной и двумя руками после подачи.	27.02	
48	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжении на груди-животе	29.02	
49	Нападающий удар с переводом. Выбор места для приема мяча после удара.	05.03	
Элементы единоборств (6ч)			
50	ТБ при занятиях единоборствами. Приемы самостраховки. Учебная схватка.	07.03	
51	Силовые упражнения и единоборства в парах	12.03	
52	Подвижные игры с элементами	14.03	

	единоборств		
53	Приемы борьбы лежа и стоя.	19.03	
54	Приемы борьбы за выгодное положение.	21.03	
55	Упражнения по овладению приемами страховки.	02.04	
Гимнастика с элементами акробатики (6 часов).			
56	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Страховка на прыжках. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (конь в длину 120см.). прыжок углом (девушки)	04.04	
57	Совершенствование опорных прыжков через коня (110-120см).	09.04	
58	Акробатика: Длинный кувырок через препятствие (до 90см). Стойка на лопатках.	11.04	
59	Висы и упоры. Упражнений на развитие силы основных мышечных групп.	16.04	
60	Упражнения на развитие силовой выносливости. Акробатика: кувырок назад через стойку на руках с помощью.	18.04	
61	Акробатика: комбинации. Комплекс упражнений с обручем.	23.04	
Лёгкая атлетика (7 часов).			
62	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 8-10 шагов разбега.	25.04	
63	Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	02.05	
64	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по уровню физической подготовленности.	07.05	
65	Спринтерский бег. Бег 60м. «зачет».	14.05	
66	Прыжок в длину с места «зачет».	16.05	

	Бег 30м. Развитие скоростных способностей.		
67	Метание гранаты 500г. Челночный бег 3х10 «зачет».	21.05	
68	Работа по станциям: бег, прыжки, метание, силовые упражнения.	23.05	

**Оснащенность учебным оборудованием для выполнения практических видов занятий, работ по учебному предмету
«физическая культура»
на 2023-2024 учебный
(Базовый уровень)**

№ п/п	Виды работы, №, тема работы(по физич. Культуре-раздел программы)	Наименование оборудования	Необходимый минимум(1 комплект на 1уч.,1 компл. На 2уч.,1компл.на группу уч., 1 компл.на класс)	Количество оборудования в наличие	% Оснащённость
1.	Гимнастика с основами акробатики	Маты гимнастические	2уч.,-2шт	20	100
		Перекладина гимнастическая	1 компл на класс	1	100
		Стенка гимнастическая	4 компл. на класс	6	100
		Канат для лазания с механизмом крепления	1 компл. На класс	1	100
		Скамейка гимнастическая жёсткая	2компл. На класс	2	100
		Конь гимнастический	1 компл. На класс	1	100
		Бревно гимнастическое напольное	1 компл. На класс	1	100
		Мост гимнастический подкидной	1 компл. На класс	1	100
2.	Баскетбол	Щиты баскетбольные с сеткой	2компл.на класс	2	100
		Мячи баскетбольные	1 на 2чел	27	100
	Волейбол	Стойки волейбольные универсальные	1 компл. На класс	1	100

		Сетка волейбольная	1	1	100
		Мячи волейбольные	1 на 2 чел	10	100
3.	Льжная подготовка		25пар. На класс	25	100
4.	Подвижные игры	Мяч малый(теннисный)	1 на 2 чел	20	100
5.		Скакалка гимнастическая	1 на 2 чел	20	100
6.		Мяч малый мягкий	1 на 2 чел	10	100
7.		Палка гимнастическая	1 компл. На класс	1	100
8.		Мячи баскетбольные	1 на 2 чел	27	100
		Мячи футбольные	1 компл. На класс	3	100
9.	Кроссовая подготовка	Секундомер	1 компл. На класс	1	100
10.		Флажки	1 компл.на класс	3	100
11.	Лёгкая атлетика	Планка для прыжков в высоту	1 компл.на класс	1	100
		Стойки для прыжков в высоту	1 компл.на класс	2	100

Дополнительный инвентарь и оборудование

Раздел программы	Наименование инвентаря и оборудования	Количество	Количество по факту	% Оснащённость
Общая физическая подготовка	Навесные перекладины	1	1	100%
	Мяч набивной (1кг)	1 на 2 чел	10	100%
	Мяч набивной (2кг)	1 на 2 чел	10	100%
	Мяч набивной (3кг)	1 на 2 чел	10	100%
	Скакалка гимнастическая	По числу учащихся в классе	28	100%
	Обруч гимнастический	По числу учащихся в классе	27	100%

Оснащённость 100%.

