

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования Ростова-на-Дону
МАОУ «Лицей № 11»

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № 1 от 12.08.2024 Председатель МО Гергель С.В.	«Согласовано» на заседании НМС Протокол № 1 от 27.08.2024 Председатель НМС Майборода Т.А.	«Утверждено» Директор МАОУ «Лицей №11» Потатуева В.О. Приказ № 445 от 31.08.2024
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6051783)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предмет)

Учитель: Смирнов И.О.

Класс:11 «Б»

Количество часов, за которое реализуется рабочая программа: 66 часов.

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	16	16	21	14	66
Контрольные работы	-	1	1	1	3

Ростов-на-Дону
2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 «Б» класса **составлена на основе** следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 304 (в редакции от 02.07.2021).
- Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14.11.2013 № 26-ЗС (в редакции от 05.12.2018).
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645, от 31.12.2015 №1578, от 29.06.2017 №613, приказов Минпросвещения России от 14.09.2020 №519, от 11.12.2020 № 712).
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 12.05.2016 № 2/16).
- Примерная программа воспитания в соответствии с ФГОС общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Основная образовательная программа среднего общего образования, утверждённая приказом директора от 31.08.2023 № 520.
- Учебный план МАОУ «Лицей № 11» на 2023-2024 учебный год, утверждённый приказом директора от 31.08.2023 № 520.
- Положение о рабочей программе МАОУ «Лицей № 11», утверждённое приказом директора от 10.08.2023 № 497.

Реализация Донского регионального компонента (*ДРК*) происходит в течение года в темах программы, которые по содержанию соотносятся с региональной тематикой (10-12% от общего количества часов).

Программно-методическое обеспечение

ФГОС по физической культуре.

Базовый уровень. Матвеев А.П. Физическая культура. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы.

Реализуется УМК:

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс. «Просвещение», 2020.

В 11 классе «А» в рамках организации контроля за реализацией программы используются следующие виды письменных работ: контрольная работа (2)

Учебная программа **рассчитана на 102 часов.**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» в 11 классе «А» составлена в соответствии с Учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год и **реализуется за 102 часов.**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

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

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса ГТО;

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

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;

- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- способы оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю чсс;

- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне;

- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Основные виды деятельности учащихся на уроке:

Организация проектной и исследовательской деятельности учащихся

Проектная исследовательская деятельность учащихся прописана в стандарте образования. Программы всех школьных предметов ориентированы на данный вид деятельности. Проектная деятельность учащихся становится все более актуальной в современной педагогике. И это не случайно, ведь именно в процессе правильной самостоятельной работы над созданием проекта лучше всего формируется культура умственного труда учеников. А повсеместная компьютеризация позволяет каждому учителю более творчески подходить к разработке своих уроков, а также сделать образовательный процесс более интересным, разнообразным и современным.

Инструментом достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов являются универсальные учебные действия. Эффективным методом системно-деятельностного подхода является проектная деятельность.

Проектная деятельность является частью самостоятельной работы учащихся. Качественно выполненный проект – это поэтапное планирование своих действий, отслеживание результатов своей работы. Проект – временная целенаправленная деятельность на получение уникального результата.

Цель проектно-исследовательской деятельности учащихся в рамках новых ФГОС: формирование универсальных учебных действий. Использование проектно-исследовательской деятельности на уроках и во внеурочной деятельности является средством формирования универсальных учебных действий, которые в свою очередь:

- обеспечивают учащемуся возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения,
- ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения,
- уметь контролировать и оценивать учебную деятельность и ее результаты;
- создают условия развития личности и ее самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничать с взрослыми и сверстниками.

Умение учиться

- обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;
- обеспечивают успешное усвоение знаний, умений и навыков;

- формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.
К важным положительным факторам проектной деятельности относятся:
- повышение мотивации учащихся при решении задач;
- развитие творческих способностей;
- смещение акцента от инструментального подхода в решении задач к технологическому;
- формирование чувства ответственности;
- создание условий для отношений сотрудничества между учителем и учащимся .

Основной принцип работы в условиях проектной деятельности – опережающее самостоятельное ознакомление школьников с учебным материалом и коллективное обсуждение на уроках полученных результатов, которые оформляются в виде определений и теорем. В этом случае урок полностью утрачивает свои традиционные основания и становится новой формой общения учителя и учащихся в плане производства нового для учеников знания.

Типы заданий, предлагаемых ученикам в ходе проекта:

- практические задания (измерения, черчения с помощью чертежных инструментов, разрезания, сгибания, рисования и др.)
- практические задачи – задачи прикладного характера;
- проблемные вопросы, ориентированные на формирование умений выдвигать гипотезы, объяснять факты, обосновывать выводы;
- теоретические задания на поиск и конспектирование информации, ее анализ, обобщение и т.п.;
- задачи - совокупность заданий на использование общих для них теоретических сведений.

Основные этапы организации проектной деятельности учащихся .

1. **Подготовка** к выполнению проекта (формирование групп, выдача заданий. Выбор темы и целей проекта; определение количества участников проекта). Учащиеся обсуждают тему с учителем, получают при необходимости дополнительную информацию, устанавливают цели: учитель знакомит учащихся с сутью проектной деятельности, мотивирует учащихся, помогает в постановке целей.
2. **Планирование** работы (распределение обязанностей, определение времени индивидуальной работы). Определение источников информации; планирование способов сбора и анализа информации; планирование итогового продукта (формы представления результата): выпуск газеты, устный отчет с демонстрацией материалов и других; установление критериев оценки результатов; распределение обязанностей среди членов команды: учащиеся вырабатывают план действий; учитель предлагает идеи, высказывает предположения, определяет сроки работы.
3. **Исследование**: учащиеся осуществляют поиск, отбор и анализ нужной информации; экспериментируют, находят пути решения возникающих проблем, открывают новые для себя знания, учитель корректирует ход выполнения работы.
4. **Обобщение** результатов: учащиеся обобщают полученную информацию, формулируют выводы и оформляют материал для групповой презентации.
5. **Презентация** (отчет каждой группы или ученика осуществляется по окончании проекта).
6. **Оценка** результатов проектной деятельности и подведение итогов: каждый ученик оценивает ход и результат собственной деятельности в группе, каждая рабочая группа оценивает деятельность своих участников; учитель оценивает деятельность каждого ученика, подводит итоги проведенной учащимися работы, отмечает успехи каждого.

Выпускник научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя модели, методы и приемы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путем научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приемы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- использовать такие естественнонаучные методы и приемы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;*
- *использовать догадку, озарение, интуицию;*
- *использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;*
- *использовать некоторые приемы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;*
- *целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;*
- *осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания

(планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Организация работы по подготовке учащихся к выполнению нормативов и требований ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностно-ориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учета региональных особенностей и национальных традиций.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Лёгкая атлетика.

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000, 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Модуль 2. Спортивные игры.

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Раздел «Волейбол».

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении. Передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Нижняя, верхняя прямая подача, а также в прыжке. Атакующие удары (нападающий удар). Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Блокирование атакующих ударов. Обманные движения. Защитника действия. Освоение тактических действий. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Нормативные требования и испытания по технической подготовке, техника игры, и её характеристика, особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Модуль 3. «Гимнастика с элементами акробатики».

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шести, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Модуль №4. Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным);

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Целевые приоритеты воспитания для СОО:

создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел:

1. опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
2. трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
3. опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
4. опыт природоохранных дел;
5. опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
6. опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
7. опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
8. опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
9. опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
10. опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Название темы, раздела, модуля, блока	Количество часов	Формируемые социально значимые знания (№)
Теоретическая подготовка	В процессе урока	
Легкая атлетика	25	5,6,7,8,9,10
Кроссовая подготовка	20	5,6,7,8,9,10
Спортивные игры	42	5,6,7,8,9,10
Гимнастика с элементами акробатики	20	5,6,8,10
Итого	102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема раздела / урока	Дата	Домашнее задание
1	2	3	4
Легкая атлетика (11 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры	5.09	Переменный бег (п/б) с 5-8 мин.
2	ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Вводный контроль. Спортивная игра.	6.09	П\б с 5-8 мин.

3	ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры	7.09	П\б с 5-8 мин.
4	ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортигры.	12.09	П\б с 5-8 мин.
5	ОРУ. Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Спортигры. ДРК – знаменитые спортсмены Дона.	13.09	П\б с 5-8 мин.
6	ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Спортигры	14.09	П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения.
7	Контрольная работа (тесты)	19.09	П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения.
8	ОРУ. Прыжок в длину на результат. Спортигры.	20.09	П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения.
9	ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Спортигры	21.09	П\б 5-8 мин. Отжимания.
10	ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Спортигры.	26.09	П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. Отжимания.
11	ОРУ. Метание гранаты на дальность, на результат. Спортигры.	27.09	П\б с 5-8 мин; Специальные беговые упражнения. Отжимания.
Кроссовая подготовка (10 часов)			
12	ОРУ. Бег (20 мин - Ю, 15 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	28.09	П\б 12-15 мин.
13	ОРУ. Бег (20 мин - Ю, 15 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	3.10	П\б 12-15 мин.
14	ОРУ. Бег (22 мин – Ю, 16 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	4.10	П\б 15-16 мин.
15	ОРУ. Бег (22 мин – Ю, 16 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. ДРК – Марафонский бег на Дону, спортсмены марафонцы	5.10	П\б 15-16 мин.

16	ОРУ. Бег (23 мин – Ю, 17 мин – Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	10.10	П\б 16-18 мин.
17	ОРУ. Бег (23 мин – Ю, 17 мин – Д). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	11.10	П\б 16-18 мин.
18	ОРУ. Бег (23 мин – Ю, 17 мин – Д). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения Спортивные игры.	12.10	П\б 16-18 мин.
19	ОРУ. Бег (23 мин – Ю; 18 мин - Д). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения Спортивные игры	17.10	П\б 16 мин.
20	ОРУ. Бег (23 мин – Ю; 19 мин - Д). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	18.10	П\б 18 мин.
21	ОРУ. Бег (3000 м – Ю; 2000 м – Д) на результат. Развитие выносливости. Спортигры.	19.10	П\б 18 мин.
Спортивные игры (41ч)			
Баскетбол			
22	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижения, остановки игрока. Передачи мяча на месте. Броски от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Настольный теннис.	24.10	Упражнения на развитие скоростных качеств.
23	ОРУ. Передвижения, остановки. Передачи мяча на месте. Бросок от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Настольный теннис.	25.10	Подтягивание, отжимание, пресс.
24	ОРУ. Передвижения, остановки. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Настольный теннис.	26.10	Подтягивание, отжимание, пресс.
25	ОРУ. «Змейка» с ведением мяча 2х15 м на результат. ДРК – женская сборная г. Ростов на Дону по баскетболу.	7.11	Подтягивание, отжимание, пресс.
26	ОРУ. Передвижения, остановки игрока. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х3). Настольный теннис.	8.11	Подтягивание, отжимание, пресс.
27	ОРУ. Передвижения и остановки. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х3).	9.11	Подтягивание, отжимание, пресс.

28	ОРУ. Передвижения и остановки. Передачи мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3).	14.11	Подтягивание, отжимание, пресс.
29	ОРУ. Штрафной бросок на результат. Учебная игра.	15.11	Подтягивание, отжимание, пресс.
30	ОРУ. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2).	16.11	Подтягивание, отжимание, пресс.
31	ОРУ. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2).	21.11	Упражнение на развитие гибкости.
32	ОРУ. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2).	22.11	Упражнение на развитие гибкости.
33	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2).	23.11	Упражнение на развитие гибкости.
34	ОРУ. Бросок в движении на результат. Учебная игра	28.11	Упражнение на развитие гибкости.
35	ОРУ. Передача в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	29.11	Упражнения на ускорения.
36	ОРУ. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. ДРК – мужская сборная г. Ростова на Дону по баскетболу.	30.11	Упражнения на ускорения.
37	ОРУ. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон.	5.12	Упражнения на ускорения.
38	ОРУ. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон.	6.12	Упражнения на ускорения.
39	ОРУ. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м на результат. Учебная игра.	7.12	Упражнения на координацию движений.
40	ОРУ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон	12.12	Упражнения на координацию движений.

41	ОРУ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	13.12	Упражнения на координацию движений.
42	ОРУ. Передвижения, остановки игрока. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х3). Настольный теннис.	14.12	Подтягивание, отжимание, пресс.
Волейбол			
43	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	19.12	Упражнение на развитие гибкости.
44	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	20.12	Упражнение на развитие гибкости.
45	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	21.12	Упражнение на развитие гибкости.
46	ОРУ. Прямая верхняя подача на результат. Учебная игра.	26.12	Упражнение на развитие гибкости.
47	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. <i>ДРК – женская сборная г. Ростова на Дону по волейболу.</i>	27.12	Упражнение на развитие гибкости.
48	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	28.12	Упражнение на развитие гибкости.
49	ОРУ. Прямая верхняя подача по зонам. Учебная игра.	9.01	Упражнение на развитие гибкости.
50	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	10.01	Упражнение на развитие гибкости.
51	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	11.01	Прыжки на скакалке до 1 мин.
52	ОРУ. Прием мяча после отскока от стены на результат. Учебная игра.	16.01	Прыжки на скакалке до 1 мин.
53	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	17.01	Прыжки на скакалке до 1 мин.

54	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	18.01	Прыжки на скакалке 1 мин.
55	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	23.01	Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.
56	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. <i>ДРК – мужская сборная г. Ростова на Дону по волейболу.</i>	24.01	Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.
57	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	25.01	Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.
58	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	30.01	Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.
59	ОРУ. Прием мяча в ходьбе с переводом через сетку на результат. Учебная игра.	31.01	Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.
60	ОРУ. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1.02	Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.
61	Теоретическая часть. Контрольная работа (тесты)	6.02	Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин.
62	ОРУ. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	7.02	Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин.
63	ОРУ. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	8.02	Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 3 мин.
Гимнастика с элементами акробатики (21 ч).			
64	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Учить длинный кувырок, стойка на руках.	13.02	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. Кувырки вперед-назад.
65	ОРУ. Совершенствовать длинный кувырок, стойка на руках.	14.02	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. Кувырки вперед-назад.

66	ОРУ. Закрепить длинный кувырок, стойка на руках.	15.02	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. Кувырки вперед-назад.
67	ОРУ. Длинный кувырок, стойка на руках на результат. ДРК – гимнасты г. Ростова на Дону участники О.И - 2021 г.	20.02	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. Кувырки вперед-назад.
68	ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (Ю). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке – Д).	21.02	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. Кувырки вперед-назад.
69	ОРУ. Подъем переворотом (Ю); Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке – Д).	22.02	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.
70	ОРУ. Подтягивание на высокой перекладине на результат (Ю), на низкой (Д).	27.02	Отжимания. Упражнения на развитие гибкости.
71	Повороты, перестроения ОРУ, Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	28.02	Отжимания. Упражнения на развитие гибкости.
72	ОРУ. Повороты, перестроения. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	29.02	Отжимания. Упражнения на развитие гибкости.
73	ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом; Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	5.03	Отжимания. Упражнения на развитие гибкости.
74	ОРУ. Выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики с собственным весом.	6.03	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.
75	ОРУ. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на результат.	7.03	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.
76	ОРУ. Выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики с собственным весом.	12.03	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.
77	Контрольная работа (тесты).	13.03	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.
78	ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла.	14.03	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.

79	ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла.	19.03	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.
80	ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла. ОРУ. ДРК – правила проведения соревнований по гимнастике.	20.03	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.
81	ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла.	21.03	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.
82	ОРУ. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. Комбинация из разученных элементов.	2.04	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.
83	ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла на результат.	3.04	Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей.
Кроссовая подготовка (8 часов)			
84	ОРУ. Бег (22 мин - Ю; 15 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры.	4.04	Бег до 15 мин.
85	ОРУ. Бег (23 мин - Ю; 15 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры.	9.04	Бег до 15 мин.
86	ОРУ. Бег (23 мин - Ю; 16 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры.	10.04	Бег до 16 мин.
87	ОРУ. Бег (23 мин - Ю; 16 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ДРК- правила проведения соревнований по Легкой атлетике.	11.04	Бег до 16 мин.
88	ОРУ. Бег (23 мин - Ю; 17 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры.	16.04	Бег до 17 мин.
89	ОРУ. Бег (23 мин - Ю; 17 мин - Д). Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры.	17.04	Бег до 17 мин.
90	ОРУ. Бег (3000 м - Ю; 2000 м - Д) на результат. Развитие выносливости. Тестирование.	18.04	Бег до 18 мин.
Легкая атлетика (14 ч)			

91	ОРУ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м.). Челночный бег. Спортивные игры.	23.04	П/б до 5 мин.
92	ОРУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Спортивные игры.	24.04	П/б до 5 мин.
93	ОРУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Спортивные игры.	25.04	Упражнения на развитие скорости.
94	ОРУ. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Спортигры	2.05	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.
95	Теоретическая часть. Контрольная работа (тесты).	7.05	Упражнения на развитие силы.
96	ОРУ. Челночный бег.	8.05	Упражнения на развитие силы.
97	ОРУ. Челночный бег.	14.05	Прыжки на скакалке. Отжимание, пресс.
98	ОРУ. Челночный бег.	15.05	Упражнения на развитие координации
99	ОРУ. Прыжок в длину с места	16.05	Прыжки на скакалке.
100	ОРУ. Прыжок в длину с места	21.05	Прыжки на скакалке.
101	ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Спортигры. ДРК – прыжки в высоту, спортсмены призеры Ростовской области.	22.05	Прыжки на скакалке.
102	ОРУ. Метание гранаты на дальность, на результат. Спортигры.	23.05	Упражнения на развитие координации

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии оценки уровня физической подготовки.

Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

11 Класс	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	4.4	4.7	5.0	4.8	5.2	5.4
Бег 60 м	8.2	8.6	9.2	9.2	9.8	10.4
Бег 100 м	13.6	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Челночный бег 3 х 10 м	7.2	7.5	8.1	8.4	8.8	9.4
Челночный бег 4 х 9 м	9.5	9.7	9.9	10.4	10.8	11.2
Бег 1000 метров	3.30	3.50	4.08	4.25	4.40	5.25
Метание гранаты (500-700г)	38	32	26	23	18	12
Прыжок в длину с места	235	220	200	200	190	170
Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
Подтягивание	12	10	8	20	16	12
Подъем туловища за 30 сек.	32	29	23	25	23	19
Подъем туловища за 60 сек.	52	47	42	45	40	35
Прыжки на скакалке за 30 сек.	85	80	70	85	80	70
Прыжки на скакалке за 60 сек.	150	140	130	150	140	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	37	32	17	15	13
Бросок набивного мяча из положения сидя (см)	745	630	530	620	490	390
Наклон из положения сидя	+15	+10	+06	+17	+13	+10

Таблица оценки тестов по баскетболу

Наименование теста 11 класс	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
«Змейка» с ведением мяча 2 х 15 метров (сек.)	8.5	8.8	9.0	9.5	9.7	10.0
Челночный бег с ведением мяча 3 х 10 метров (сек.)	8.1	8.4	8.7	8.5	8.7	9.0
Штрафной бросок 10 бросков (количество попаданий)	6	5	3	6	5	3
Бросок в движении 10 бросков (количество попаданий)	7	6	3	7	6	3
Передача мяча в стенку за 30 сек. (количество попаданий)	21	19	18	20	18	17

Тестирование средствами волейбола
Критерии оценки по волейболу учащихся 11 – х классов

Наименование теста	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Чередование приемов. Даются две попытки. Разрешается Применять один и тот же прием несколько раз, но засчитывается он как один прием. При приеме сверху мяч не задерживать, руки движутся от лица к мячу. При приеме снизу отскок мяча от рук составляет 1,5-2м.	12 приёмов	10 приёмов	8 приёмов	10 приёмов	7 приёмов	6 приёмов
Игра в волейбол в паре. Подсчитывается число приёмов мяча, сделанных двумя руками. Дается две попытки. Разрешается одному игроку подряд делать несколько приёмов, но засчитывается только один. Обязательно показать приём мяча сверху и снизу. Ошибки: мяч нельзя ловить, мяч не должен касаться пола, потолка, стен; приём мяча сверху выполнять двумя руками, руки движутся от лица к мячу; при приёме мяча снизу приём выполнять двумя выпрямленными в локтях, соединёнными руками.	10 приёмов	8 приемов	6 приёмов	8 приёмов	6 приёмов	5 приёмов
Приём мяча с чужого подброса (7 подбросов). Надо приёмом снизу поднять мяч над собой на 2-3м и приёмом сверху сделать. Ошибки: при приёме снизу-низкий отскок от мяча; при приёме сверху нельзя задерживать мяч, руки (пальцы) должны встречать мяч движением от лица к мячу, во время приёма руки не должны быть выпрямлены в локтях и находиться над головой.	5 правильных приёмов	4 правильных приёма	3 правильных приёма	5 правильных приёмов	4 правильных приёма	3 правильных приёмов
Прямая верхняя подача (7 подач). Расстояние линии от сетки; мальчики-7м; девочки-5м. во время подачи бьющая рука должна двигаться из за головы. Если мяч подброшен, надо делать подачу. На подачу даётся 8сек.	5 результативных подач	4 результативные подачи	3 результативные подачи	5 результативных подач	4 результативные подачи	3 результативные подачи

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Книги для учителя

Критерии уровня физической подготовленности оцениваются по сборнику упражнений для тестирования (Колесник В.И, Замятин О.В, Ростов на Дону - 2013 г.)

Книги для учащихся

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс. «Просвещение», 2020.

Интернет-ресурсы:

http://www.миобрнауки.ру/
http://www.rostobr.ru/
https://www.minsport.gov.ru/
http://www.gto.ru/