Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 77»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»** ПМК общественно – культурологических дисциплин Протокол № 6 от «29» августа 2022г.\_\_\_\_\_ / Н. В. Смердова/  |  |  |

**«Принято»**

научно-методическим

советом

Протокол № 4\_

от «29» августа 2022 г.

**«Утверждено»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 Директор

 Митрошина Г.Л.

 Приказ № 135

от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 По учебному предмету

 физическая культура

11 г класс

 Составитель: Одинцова

 Наталья Александровна,

 высшая квалификационная

 категория

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного (среднего) образования (приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089),обязательного минимума содержания образования для основной школы, требований к уровню подготовки выпускников основной (средней) школы.

За основу разработки рабочей программы по физической культуре взята комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008); примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Разработана для учебника «Физическая культура 10-11 классы»: учеб. Для общеобразовательных учреждений В.И. Лях– М. : Просвещение, 2004.- 154 с**.** Материал учебника соответствует обязательному минимуму содержания физкультурного образования и требованиям к уровню подготовки учащихся средней школы.

Основной целью физического воспитания (ФВ) в общеобразовательной школе является: подготовка здоровых, физически развитых, духовно-воспитанных и умеющих осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность детей.

Достижение этой цели обеспечивается решением основных задач:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических

 процессов и свойств личности.

* Подготовка к сдаче норм ГТО.

 При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Система ФВ объединяет урочные, внеклассные, внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, так же сюда входят массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, занятия в спортивных секциях и самостоятельные занятия, которые выполняются посредством комплексов упражнений основной, гигиенической и других видов гимнастики, л/а упражнений, подвижные и спортивные игр, спортивных видов плавания, теоретических основ знаний и других видов деятельности и видов спорта по выбору.

К учащимся предъявляются следующие требования:

* систематически посещать занятия;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные программой;
* самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использую рекомендации учителя;
* активно участвовать в массовых мероприятиях;
* использовать соответствующую обувь и одежду;
* соблюдать требования личной и общей гигиены;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
* осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития.

Курс, предмета Физическая культура направлен на формирование у учащихся интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

В основе содержания курса Физическая культура системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры (утренняя зарядка, физические упражнения, двигательная активность, любительский спорт, физический труд, туризм, закаливание, личная гигиена), предстает физкультурно-спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на физическое совершенствование человека.

Эмоционально-целостное отношение к физкультурной деятельности приобретается личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинном педагогическом процессе.

Основу изучения курса Физическая культура системный, культорологический, компетентностный подходы, в соответствии с которыми в содержании программы присутствуют 4 логически взаимосвязанных раздела, которые связаны с явлениями природы:

Подвижные игры,

Гимнастика,

Лыжный спорт,

Легкая атлетика.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**Оценка успеваемости** выводится по данным текущего учета проверки умений, навыков и знаний. При выставлении итоговой оценки принимается во внимание посещаемость занятий, степень усвоения теоретических знаний, результаты выполнения правил личной гигиены, умение держать себя в общем строю и выполнять отдельные строевые приемы и упражнения.

 При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;
«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
«2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Посещаемость является решающим требованием при выставлении итоговой оценки. Учащимся, имеющим пропуски занятий без уважительной причины, положительная оценка выводится в том случае, если они отработали пройденный материал за каждое пропущенное занятие в дни, назначенные учителем. Учитель имеет право на индивидуальный подход к оценке успеваемости учащихся.

Учащиеся специальной медицинской группы обучаются по отдельно разработанной программе для СМГ, могут посещать уроки, выполняя ОРУ и посильные виды упражнений или изучают предмет устно, используя учебник. Учащиеся подготовительной медицинской группы освобождаются от сдачи контрольных нормативов, связанных со спецификой их заболевания, имеют ограничения нагрузок в объеме и интенсивности и постепенно осваивают двигательные умения и навыки.

Рабочая программа рассчитана для учащихся 11 класса.

 Во всех классах есть учащиеся с разными возможностями усвоения учебного материала данного курса. Тестовые задания, контрольные нормативы составлены вариативно с учетом уровня подготовки учащихся.

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном учебном плане ОУ. Данная программа разработана на изучение учебного материала 3 часа в неделю, соответственно 102 часа в год.

Ввиду того, что наше общеобразовательное учреждение не имеет специализации в определенном виде спорта, вариативная часть программы используется для более углубленного изучения базой части программы.

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используется здоровьесберегающая, игровая и технологии дифференцированного обучения.

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, биология, история, математика, музыка. Это позволяет более глубоко изучить предмет и выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре. Использование межпредметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве.

Предмет «Физическая культура» преподается с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Основным средством реализации дистанционного обучения является образовательная среда на платформе Videourok.net. и Youtube.com. Для реализации дистанционного взаимодействия в режиме реального времени используется сервис видеоконференцсвязи, а так же общение через социальные сеть ВКонтакте, Email и чаты мессенджеров.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

11 класс

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

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).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.*** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.***

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.

Регулирование физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.***

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. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

 Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта).

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью .*** *Акробатические упражнения и комбинации -* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев;

кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом назад с опорой о жердь.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки[[1]](#footnote-2)* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Плавательные упражнения.* Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.

Ныряние в длину.

Проплывание тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

*Спортивные игры.*

Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности.***

 Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

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).

    Требования к результатам освоения программы

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы:**

**В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:**

**Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | Высокий  | Средний  | Низкий | Высокий  | Средний | Низкий  |
|  | Мальчики |  |  | Девочки  |  |  |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 12 | 8 |
| Бег 100 м, сек | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 4,40 | 4,00 | 3,40 | 3,75 | 3,40 | 3,00 |
| Метание мяча, м | 50 | 40 | 35 | 38 | 30 | 28 |
| Бег 2000 девушки, 3000 м юноши, мин | 15,00 | 16,00 | 17,00 | 10,10 | 11,40 | 12,40 |
| Прыжки через скакалку 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек, раз | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. С | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| Ходьба на лыжах 3 км, мин | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Ходьба на лыжах 5 км, мин | 27,00 | 29,00 | 31,00 | 35,00 | 36,00 | 37,00 |

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Кол-во часов (всего) | Из них |
| изучение нового и закрепление | лабораторные, практические работы | контроль |
| 1 | Легкая атлетика и спортивные игры | 27 | 21 |  | 6 |
| 2 | Гимнастика | 21 | 14 |  | 7 |
| 3 | Лыжный спорт | 24 | 19 |  | 5 |
| 4 | Легкая атлетика и спортивные игры | 30 | 24 |  | 6 |
|  | Итого: | 102 | 78 | - | 24 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Год  |
| Недели | 9 | 7 | 10 | 8 | 34 |
| Часы  | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |
| Легкая атлетика и спортивные игры | 27 |  |  | 6 | 24 | 57 |
| Гимнастика |  | 21 |  |  | 21 |
| Лыжный спорт |  |   | 24 |  |  | 24 |

Контрольно-измерительные материалы

Составлено на основе государственных стандартов и

требований к минимуму содержания образования

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 14 | 12 | 9 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 20 | 14 | 10 |
| Бег 100 м, сек | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 18,0 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 5,00 | 4,20 | 3,60 | 4,00 | 3,70 | 3,40 |
| Метание мяча, м | 55 | 45 | 40 | 42 | 34 | 32 |
| Бег 2000 девушки, 3000 м юноши, мин | 14,40 | 15,40 | 16,40 | 10,00 | 11,30 | 12,30 |
| Прыжки через скакалку 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек, раз | 35 | 30 | 25 | 27 | 22 | 17 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. С | 7.40 | 8.10 | 8.40 | 8.25 | 8.55 | 9.25 |
| Ходьба на лыжах 3 км, мин | 15,45 | 16,45 | 17,45 | 18,45 | 19,45 | 20,45 |
| Ходьба на лыжах 5 км, мин | 26,30 | 28,30 | 30,30 | 34,30 | 35,30 | 36,30 |

Список литературы

|  |  |
| --- | --- |
| Для учителя | Для учащихся |
| - Малков Ю.П. М19. легкая атлетика: Учебное методическое пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 198с.- Петров П.К. Урок гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1994. 80с.- Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 164с.- Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ун., 1995 – 92с.- Петров П.К., Пономорев Г.И. Методика обучения акробатически упражнениям и прыжкам в школе: учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ун., 1994 – 74с.- Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2 изд., доп. и перераб.: Уч. Пос. для студ. фак-в ФК. Ижевск: Изд-во Улм. Ун., 1996. – 400с., ил- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Уч. Для студ. Высш. Учебных заведений. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003, - 448с. | - История ФК и С. Глав. Ред. В.В. Столбов. – М.: ФК и С, 2000, 135 с., ил- Ижевск спортивный, сост. Ожегов Ю.Г, – Ижевск: Тодон, 1996-Баскетбол в школе. А.Л. Дулин ; Ижевск: дГУ 1996 г. |

Материально-техническое обеспечение включает следующие составляющие:

- каналы связи

- компьютерное оборудование

- периферийное оборудование

- программное обеспечение

- музыкальный центр

- спортивный инвентарь (мячи, маты, скакалки, гимнастическое оборудование)

При обучении с применением ДОТ применяются следующие информационные технологии:

- кейсовые

- пересылка изучаемых материалов по компьютерным сетям

- компьютерные электронные учебники

- компьютерные системы контроля знаний с наборами текстов

- видеоконференции

**Учебная программа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уч.нед.в теч. года** | Поурочное планирование (первая цифра – номер урока в течение года, цифра в скобках – номер урока в разделе) | Предметные результаты: | Основные виды учебной деятельности и формы работы |
| ученик научится: | ученик получит возможность научиться: |
| 1 | 1 (1) Вводный ИОТ, первичный ИОТ, ИОТ на уроке л/а. Развитие выносливости | Бегать в равномерном темпе | Правильно использовать инвентарь на уроках ФК. | Групповая работа |
| 2 (2) Стартовый разгон, СБУ, Высокий и низкий старт | Бегать с высокого и низкого старта | Демонстрировать технику выполнения ускорения в соревновательных условиях. | Групповая работа,игровая деятельн. |
| 3 (3) Стартовый разгон, СБУ | Бегать с высокого и низкого старта | Демонстрировать технику выполнения ускорения в соревновательных условиях. | Групповая работаИгровая деятельн. |
| 2 | 4 (4) Прыжок в длину с разбега, стартовый разгон. | Подбирать разбег для прыжка в длину. | Объяснить и охарактеризовать основные принципы успешности прыжка в длину | Групповая работа, индив. работа |
| 5 (5) Прыжок в длину с разбега, стартовый разгон. | Выполнять разбег, отталкивание | Объяснить и охарактеризовать основные принципы успешности прыжка в длину | Групповая работа, индив. работа |
| 6 (6) *Контроль – бег 30 м*. прыжок в длину с разбега. | Выполнять бег и прыжок | Демонстрировать технику выполнения ускорения в соревновательных условиях. | Групповая работа, индив. работа |
| 3 | 7 (7) *Контроль – бег 100 м*. прыжок в длину с разбега. | Выполнять бег и прыжок | Демонстрировать технику выполнения ускорения в соревновательных условиях | Групповая работа, индив. работа |
| 8 (8) Прыжок в длину с разбега и с места. | Выполнять приземление во время прыжка с разбега и с места | Объяснить и охарактеризовать основные принципы успешности прыжка в длину | Групповая работа, индив. работа |
| 9 (9) Совершенствование прыжка в длину с разбега. | Выполнять прыжок в длину с разбега | Демонстрировать технику выполнения прыжка в соревновательных условиях | Групповая работа, индив. работа |
| 4 | 10 (10) Метание гранаты с разбега на дальность, кроссовая подготовка. | Выполнять метание гранаты | Уметь подобрать разбег для метания | Групповая работа, работа в парах |
| 11 (11) Метание гранаты с разбега на дальность, кроссовая подготовка | Выполнять метание гранаты | Участвовать на соревнованиях по метанию | Групповая работа, работа в парах |
| 12 (12) Метание гранаты с разбега на дальность, кроссовая подготовка. | Подбирать разбег и выполнять метание гранаты с разбегом без нарушений правил | Участвовать на соревнованиях по метанию  | Групповая работа, работа в парах |
| 5 | *13 (13)Контроль – бег 6 минут*, метание гранаты на дальность. | Выполнять метание гранаты. Правильно распределять силы по дистанции | Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости  | Групповая работа, индив. работа |
| 14 (14) Метание гранаты с разбега на дальность, кроссовая подготовка. | Подбирать разбег и выполнять метание гранаты с разбегом без нарушений правил | Демонстрировать технику выполнения метания гранаты в соревновательных условиях | Групповая работа, работа в парах |
| 15 (15) Совершенствование метания гранаты с разбега на дальность. | Подбирать разбег и выполнять метание гранаты с разбегом без нарушений правил | Демонстрировать технику выполнения метания гранаты в соревновательных условиях | Групповая работа |
| 6 | 16 (1) ИОТ на уроке б/б, ловля и передача мяча в парах в движении. Перемещения. | Освоит игру баскетбол , передачи мяча в движении. | Рассказывать правила игры.Применять передачи мяча в усложненных ситуациях в игре. | Групповая работа, работа в парах |
| 17 (2) Ловля и передача мяча в парах в движении. | Выполнять ловлю и передачу мяча | Применять передачи мяча в усложненных ситуациях в игре. | Групповая работа, работа в парах |
| 18 (3)Броски мяча с места, в движении, ловля и передача мяча в парах в движении. | Выполнять точные броски по кольцу с разных точек. | Уметь судить игру на уроке. Развивать точность бросков. | Групповая работа, работа в парах |
| 7 | 19 (4) Броски мяча с места, в движении, ловля и передача мяча в парах в движении. | Выполнять точные броски по кольцу с разных точек. | Уметь судить игру на уроке. Развивать точность бросков. | Групповая работа, работа в парах |
| 20(5) Броски мяча с места, в движении, Совершенствование ловли и передачи мяча в парах в движении. | Выполнять ловлю, передачу и броски мяча | Применять передачи и броски мяча в усложненных ситуациях в игре. | Групповая работа, работа в парах |
| 21 (6) Броски мяча с места, в движении, ловля высоко летящего мяча после отскока от щита | Выполнять ловлю, передачу и броски мяча | Применять передачи и броски мяча в усложненных ситуациях в игре. | Групповая работа, индив. работа |
| 8 | 22 (7)Бросок мяча в прыжке, ловля высоко летящего мяча после отскока от щита. | Выполнять передачу и броски мяча в прыжке | Применять передачи и броски мяча в усложненных ситуациях в игре. | Групповая работа, индив. работа |
| 23 (8) Бросок мяча в прыжке, ловля высоко летящего мяча после отскока от щита. | Выполнять передачу и броски мяча в прыжке | Применять передачи и броски мяча в усложненных ситуациях в игре. | Групповая работа, индив. работа |
| 24 (9) Бросок мяча в прыжке, совершенствование ловли высоко летящего мяча после отскока от щита. | Выполнять ловлю и броски мяча в прыжке | Уметь судить игру на уроке Развивать точность бросков. | Групповая работа, индив. работа |
| 9 | 25 (10) Совершенствование броска мяча в прыжке, двухсторонняя игра. | Выполнять точные броски по кольцу с разных точек. | Уметь судить игру на уроке Развивать точность бросков. | Групповая работа, индив. работа |
| 26 (11) Двухсторонняя игра, ОФП. | Демонстрировать взаимодействие игроков в защите | Судить игру на уроке | Групповая работа, игровая деятельность |
| 27 (12) Двухсторонняя игра, ОФП | Демонстрировать взаимодействие игроков в защите | Судить игру на уроке | Групповая работа, игровая деятельность |
| 10 | 28 (1) ИОТ на уроке гимнастики, самомассаж. | Правилам поведения на уроках ФК в зале и с гимнастическими снарядами. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов Использование этих элементов в комбинации. | Групповая работа, игровая деятельность |
| 29 (2) Комбинация из изученных элементов акробатики. | Выполнять кувырок вперед в сед с наклоном | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 30 (3) Комбинация из изученных элементов акробатики. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 11 | 31 (4) Комбинация из изученных элементов акробатики. | Выполнять стойку на лопатках и перекат вперед | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития | Групповая работа, индив. работа |
| 32 (5) *Контроль – прыжки через короткую скакалку*, комбинация из изученных элементов акробатики. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, работа в парах |
| 33 (6) Комбинация из изученных элементов акробатики, *Контроль – наклон вперед, сидя* | Выполнять мост и поворот в упор присев | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития | Групповая работа, индив. работа |
| 12 | 34 (7) Комбинация из изученных элементов акробатики, опорный прыжок. | Выполнять с косого разбега прыжок углом | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития | Групповая работа, индив. работа |
| 35 (8) Комбинация из изученных элементов акробатики, опорный прыжок. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 36 (9) Совершенствование комбинации из изученных элементов акробатики, опорный прыжок. | Выполнять задания и опорный прыжок | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 13 | 37 (10) *Контроль – подтягивание в висе (м), висе-лежа (д)*, опорный прыжок. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементовПодтягиваться на перекладине | Изучить более углубленно виды гимнастики и акробатики**.**Развивать силу рук для подтягивания на перекладине | Групповая работа, индив. работа |
| 38 (11) Комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусьях (юн), опорный прыжок. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 39 (12) Комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусьях (юн), опорный прыжок. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 14 | 40 (13) Совершенствование опорного прыжка, комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусьях (юн). | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 41 (14) Комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусьях (юн) | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 42 (15) Комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусьях и перекладине (юн), ритм. гимнастика.  | Выполнять задания и комплекс ритмической гимнастики | Изучить более углубленно виды гимнастики и акробатики**.**Развивать силу рук для подтягивания на перекладине | Групповая работа, индив. работа |
| 15 | 43 (16) Комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусьях (юн), ритмическая гимнастика. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 44 (17) Комбинация из изученных элементов равновесия(д), на перекладине (юн), ритмическая гимнастика. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 45 (18) Совершенствование комбинации из изученных элементов равновесия(д), на брусьях (юн), ритмическая гимнастика. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 16 | 46 (19) *Контроль – поднимание туловища, лежа на спине.* | Выполнять упражнения для развития силы и координации | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития | Групповая работа, индив. работа |
| 47 (20) Ритмическая гимнастика, ОФП. | Выполнения упражнений различного характера интенсивности в условиях ограниченного количества времени | Избирательность упражнений для отдельных мышечных групп | Групповая работа, индив. работа |
| 48(21) Ритмическая гимнастика, ОФП. | Выполнения упражнений различного характера интенсивности в условиях ограниченного количества времени | Избирательность упражнений для отдельных мышечных групп | Групповая работа, индив. работа |
| 17 | 49 (1) Повторный ИОТ на уроке лыжной подготовки, ПМП при обморожении. Лыжный спорт правила соревнований. | Соблюдать правила поведения и тб на уроке. | Применять свои знания для безопасного проведения уроков ФК. | Групповая работа, индив. работа |
| 50 (2) Подготовка учебной лыжни, передвижение 3 км. | Выполнять ходы Согласование работы рук и ног | Применение данных лыжных ходов на практике для более быстрого прохождения дистанции | Групповая работа, индив. работа |
| 51 (3)Попеременный двухшажный ход. | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Применение данных лыжных ходов на практике для более быстрого прохождения дистанции | Групповая работа, индив. работа |
| 18 | 52 (4) Одновременные ходы. | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Применение данных лыжных ходов на практике для более быстрого прохождения дистанции | Групповая работа, индив. работа |
| 53 (5) Переход с одновременных ходов на попеременные, передвижение 3 км. | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Применение данных лыжных ходов на практике для более быстрого прохождения дистанции | Групповая работа, индив. работа |
| 54 (6) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка. | Выполнять комплекс ритмической гимнастики | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 19 | 55 (7) Переход с одновременных ходов на попеременные.Контроль - передвижение 1 км. | Характеризовать и демонстрировать технику данного вида лыжного хода | Умение применить в соревновательной и учебной деятельности данный вид лыжного хода | Групповая работа, индив. работа |
| 56 (8) Переход с одновременных ходов на попеременные, передвижение 3 км. | Характеризовать и демонстрировать технику данного вида лыжного перехода | Умение применить в соревновательной и учебной деятельности данный вид лыжного хода | Групповая работа, индив. работа |
| 57 (9) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка. | Выполнять комплекс ритмической гимнасти | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 20 | 58 (10) Переход с одновременных ходов на попеременные, передвижение 3 км. | Уметь использовать и характеризовать работу рук и скользящих шагов во время данного перехода | Использовать различные виды классических ходов. Использование различных видов ходов в изменяющихся ландшафтных условиях | Групповая работа, индив. работа |
| 59 (11) Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные, передвижение 3 км. | Уметь использовать и характеризовать работу рук и скользящих шагов во время данного перехода | Использование различных видов ходов в изменяющихся ландшафтных условиях | Групповая работа, индив. работа |
| 60 (12) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка. | Выполнять комплекс ритмической гимнастики | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 21 | 61 (13) Спуски и подъемы на склоне. | Выполнять спуски и подъемы | Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени | Групповая работа, индив. работа |
| 62 (14) *Контроль – передвижение 3 км.* | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Иметь возможность использовать разные лыжные ходы на дистанции | Групповая работа, индив. работа |
| 63 (15) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка. | Выполнять комплекс ритмической гимнастики | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 22 | 64 (16) Преодоление трамплинов. | Характеризовать и демонстрировать технику способов преодоления трамплинов | Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени | Групповая работа, индив. работа |
| 65 (17) Преодоление подъемов и препятствий. | Выполнять спуски и подъемы | Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени | Групповая работа, индив. работа |
| 66 (18) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка. | Выполнять комплекс ритмической гимнастики | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 23 | 67 (19) Преодоление подъемов и препятствий.  | Техника скользящего шага при подъеме в гору.Основная стойка при спуске с горы | Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени | Групповая работа, индив. работа |
| 68 (20) Передвижение 5 км | Характеризовать и демонстрировать технику видов лыжных ходов | Проявление волевых качеств, выносливости и терпения. | Групповая работа, индив. работа |
| 69 (21) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка | Выполнять комплекс ритмической гимнаст | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 24 | 70 (22) Совершенствование преодолений подъемов и препятствий | Выполнять спуски и подъемы | Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени | Групповая работа, индив. работа |
| 71 (23) Эстафеты на склоне | Выполнять задания | Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени | Групповая работа, индив. работа |
| 72 (24) Совершенствование комплекса ритмической гимнастики. | Выполнять комплекс ритмической гимнастики | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив. работа |
| 25 | 73 (1) Комбинация из изученных элементов баскетбола перемещения и владения мячом, двухсторонняя игра. | Выполнять элементы баскетбола: ведение, передача, бросок мяча | Правильному поведению и использованию инвентаря во время уроков ФК.Уметь без нарушения правил игры «баскетбол» вести мяч в различных направлениях. | Групповая работа, индив. работа, игровая деятельность |
| 74 (2) Комбинация из изученных элементов баскетбола перемещения и владения мячом, двухсторонняя игра. | Использование правой и левой руки для ведения мяча.Использование удобной руки для броска. | Уметь без нарушения правил игры «баскетбол» вести мяч в различных направлениях. | Групповая работа, индив. работа, игровая деятельность |
| 75 (3) Комбинация из изученных элементов баскетбола перемещения и владения мячом, командные действия в защите, двухсторонняя игра. | Выполнять элементы баскетбола: ведение, передача, бросок мяча | Знать правила игры в баскетбол.  | Групповая работа, игровая деятельность |
| 26 | 76 (4) Совершенствование комбинации из изученных элементов баскетбола перемещения и владения мячом, двухсторонняя игра. | Выполнять элементы баскетбола: ведение, передача, бросок мяча | Знать правила игры в баскетбол. Использование знаний при игре или судействе в баскетболе. | Групповая работа, игровая деятельность |
| 77 (5) Командные действия в защите, двухсторонняя игра | Личная защита и тактические действия | Использование знаний при игре или судействе в баскетболе. | Групповая работа,  |
| 78 (6) Двухсторонняя игра. | Использовать судейские жесты и определения. | Использование знаний при игре или судействе в баскетболе. | Групповая работа, игровая деятельность |
| 27 | 79 (1) ИОТ на уроке волейбола. Правила игры в волейбол. Перемещения. | Освоить технику перемещений и приемов в волейболе. | Уметь рассказывать правила игры. Выполнять различные передвижения и приемы. | Групповая работа, индив. работа |
| 80 (2) Подача мяча сверху и снизу, передачи мяча. | Выполнять элементы волейбола, согласовывать работу рук, ног и туловища | Уметь выполнять прямую подачу сверху в соревновательных условиях. | Групповая работа, работа в парах |
| 81 (3) Подача мяча сверху, двухсторонняя игра. | Освоить технику прямой подачи сверху. | Демонстрировать прием и передачу мяча в волейболе.  | Групповая работа, игровая деятельность |
| 28 | 82 (4) Подача мяча сверху, двухсторонняя игра. | Освоить технику прямой подачи сверху. | Демонстрировать прием и передачу мяча в волейболе. Уметь выполнять прямую подачу сверху. | Групповая работа, игровая деятельность |
| 83 (5) Подача мяча сверху, двухсторонняя игра. | Освоить технику прямой подачи сверху. | Демонстрировать прием и передачу мяча в волейболе. Уметь выполнять прямую подачу сверху. | Групповая работа, игровая деятельность |
| 84 (6) Совершенствование подачи мяча сверху, двухсторонняя игра. | Выполнять элементы волейбола: подача мяча в указанную зону | Развивать силу рук для подачи мяча. Определять зоны, в которых стоят игроки и их позиции на поле. | Групповая работа, игровая деятельность |
| 29 | 85 (7) Нападающий удар, двухсторонняя игра.  | Освоить нападающий удар | Развивать силу рук для подачи мяча и нападающего удара.  | Групповая работа, игровая деятельность |
| 86 (8) Нападающий удар, двухсторонняя игра. | Освоить нападающий удар и правила двусторонней игры | Уметь судить соревнования по волейболу | Групповая работа, игровая деятельность |
| 87 (9) Двухсторонняя игра | Использование судейских жестов, правил и знаний при игре в волейбол | Уметь судить соревнования по волейболу | Групповая работа, игровая деятельность |
| 30 | 88 (1) ИОТ на уроке л/а, кроссовая подготовка. | Правильно распределять силы по дистанции | Правильно использовать инвентарь на уроках ФК. | Групповая работа,  |
| 89 (2) Прыжковые упражнения, эстафеты. | Выполнять прыжковые упражнения | Развивать прыгучесть, силу ног для прыжка в длину | Групповая работа, игровая деятельность |
| 90 (3) Прыжковые упражнения. Контроль - прыжок в длину с места. | Подбор разбега. Приземление. Высокий старт. | Уметь выделять ошибки и уметь их исправить. | Групповая работа, игровая деятельность |
| 31 | 91 (4) СБУ. Прыжки с трех шагов, с пяти, с семи шагов в прыжковую яму. | Характеризовать прыжок в длину. | Уметь выделять ошибки и уметь их исправить. | Групповая работа, индив. работа |
| 92 (5) Метание мяча. Бег 100 метров. | Выполнять метание мяча Меткость, сила броска | Уметь выделять ошибки и уметь их исправить. | Групповая работа, работа в парах |
| 93 (6) Метание мяча, кроссовая подготовка. | Уметь подобрать разбег и выполнить метание мяча с разбегом без нарушений правил | Совершенствовать технику метания | Групповая работа, работа в парах |
| 32 | 94 (7) Метание мяча в цель, бег 2 км. | Уметь подобрать разбег и выполнить метание мяча с разбегом без нарушений правил | Участвовать на соревнованиях по метанию Проявлять свои морально-волевые качества для достижения наивысшего результата в беге. | Групповая работа, индив. работа |
| 95 (8) *Контроль - метание мяча в цель*, кроссовая подготовка. | Уметь подобрать разбег и выполнить метание мяча с разбегом без нарушений правил | Участвовать на соревнованиях по метанию  | Групповая работа, индив. работа |
| 96 (9) СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. | Выполнение прыжка в полной координации с приземлением. | Уметь выделять ошибки и уметь их исправить. | Групповая работа, индив. работа |
| 33 | 97 (10) СБУ. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. | Выполнятьпрыжки | Определять и характеризовать различные виды прыжков | Групповая работа, индив. работа |
| 98 (11) Кроссовая подготовка . Прыжки в длину с разбега. . Прыжки в высоту. | Подбор разбега. Знакомство с техникой различных видов | Определять и характеризовать различные виды прыжков. | Групповая работа, индив. работа |
| 99 (12) Совершенствование прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка | Разновидность специальных упражнений. Разделение их по специальностям | Использование данных упражнений в разминке перед определенной физической деятельности | Групповая работа, индив. работа |
| 34 | 100 (13) Контроль – бег 2000 м, 3000м. | Бегать в равномерном темпе Самоконтроль и возможности организма | Проявлять свои морально-волевые качества для достижения наивысшего результата в беге. | Групповая работа, индив. работа |
| 101 (14) Кроссовая подготовка, бросок набивного мяча.  | Рассчитывать свои силы по дистанции.  | Проявлять свои морально-волевые качества для достижения наивысшего результата в беге. | Групповая работа, работа в парах |
| 102 (15) Подведение итогов. Подвижные игры. | Играть в подвижные игры | Организовать и судить подвижные игры. | Групповая работа, игровая деятельность |
| Итого: 34 | 102 часа |  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-2)