

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе
Дата подписания: 10.12.2024 09:21:40
Уникальный программный ключ:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed9b0ff0a7

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Санкт-Петербургский университет
Государственной противопожарной службы Министерства Российской
Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и
ликвидации последствий стихийных бедствий имени Героя Российской
Федерации генерала армии Е.Н. Зиничева»**

Кадетский пожарно-спасательный корпус

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Санкт-Петербургского
университета ГПС МЧС России
генерал-лейтенант внутренней службы

Б.В.Гавкалюк

«29» августа 2024 года

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»**

Учитель: Канцер О.А.

Классы: 11б, 11в.

Санкт – Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе ФГОС СОО. Рабочая программа обновлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по физической культуре в части предметных результатов.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является: формирование у учащихся лица основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачами учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по физической культуре основана на авторской программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича. Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 11-х классов и рассчитана на 1 год- 136 часов (4 урока в неделю).

Содержание курса в 11- классах (136 ч)

Базовая часть.

Знания о физической культуре (на каждом учебном занятии). Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Формирование волевых качеств. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально - прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

1. Легкая атлетика.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 60 до 100 м. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробегом отрезков от 60 до 100 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег (сериями). Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 100 метров (2 серии). Старты из различных положений. Бег на 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты. Правила соревнований в метании гранат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 3000 м., 2000 м. на результат. Развитие выносливости.

2. Гимнастика.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей. Прыжок ноги

врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений.

3. Плавание

Техника безопасности на уроках плавания. Упражнения для изучения стартового прыжка и на улучшение техники. Обучение комплексному плаванию. Плавание вольным стилем на разные дистанции: 25 м, 50м, 100м.

4. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе. Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км девушкам и 3 км юношам. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе.

5. Баскетбол.

Передвижения и стойка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*2). Зонная защита (2*3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка

6. Волейбол.

Передвижения и стойка игрока. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Изучение прямого нападающего удара, позиционного нападения. Изучение верхней и нижней прямой подачи, приема мяча. Развитие скоростных качеств. Комплексное применение изученных действий на уроках.

7. Кроссовая подготовка.

Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Развитие выносливости Равномерный бег (10 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег на 2000 м. Развитие выносливости.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Название раздела (темы)	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы
1.	Легкая атлетика	42		1
2.	Гимнастика	12		1
3.	Плавание	7		1
4.	Лыжная подготовка	22		1
5.	Баскетбол	12		1
6.	Волейбол	13		1

7.	Кроссовая подготовка	28		1
	ИТОГО	136	0	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	136		1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

п/п	Дата проведения урока	Наименование раздела программы, тема урока.	Всего часов	Виды контроля	
				Формы контроля	Примечание
		Тема 1. Легкая атлетика.	42		
1.		л/а. Инструктаж по ТБ по л/а. Низкий старт.	1		
2.		л/а. Низкий старт. Финиширование.	1		
3.		л/а. Низкий старт 60 м. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Ускорения.	1		
4.		л/а. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1		
5.		л/а. Бег 100 м на результат.	1		
6.		л/а. Челночный бег 5х10 м.	1		
7.		л/а. Челночный бег 7х10 м.	1		
8.		л/а. Челночный бег 10х10 м.	1		
9.		л/а. Бег 200 м.	1		
10.		л/а. Эстафетный бег. Бег 100 м.	1		
11.		л/а. Низкий старт. Бег 400 м. Специальные беговые упражнения.	1		
12.		л/а. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
13.		л/а. Бег 100 м с низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1		
14.		л/а. Бег 100 м на результат.	1		
15.		л/а. Прыжок в длину с разбега.	1		
16.		л/а. Прыжок в длину. Отталкивание.	1		
17.		л/а. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега.	1		
18.		л/а. Прыжок в длину с места.	1		
19.		л/а. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
20.		л/а. Прыжок в длину на результат.	1		
21.		л/а. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
22.		л/а. Метание малого мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1		
23.		л/а. Челночный бег. ОРУ. Метание гранаты.	1		
24.		л/а. Развитие выносливости. Метание гранаты. Челночный бег.	1		

25.		л/а. Развитие выносливости. Метание малого мяча в даль на результат.	1	
26.		л/а. Развитие выносливости. 8-ми минутный бег. Правила соревнований по л/а.	1	
27.		л/а. Развитие выносливости. 10-минутный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
28.		л/а. Развитие выносливости. 12-минутный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
29.		л/а. Развитие выносливости. 14-минутный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
30.		л/а. Развитие выносливости. 16-минутный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета в движении по кругу.	1	
31.		л/а. Развитие выносливости. 18-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
32.		л/а. Развитие выносливости. 20-минутный бег. ОРУ. Эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	
33.		л/а. Бег 1000 м на результат.	1	
34.		л/а. Развитие выносливости. 22-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
35.		л/а. Развитие выносливости. 24-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
36.		л/а. Развитие выносливости. 26-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
37.		л/а. Развитие выносливости. 28-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
38.		л/а. Развитие выносливости. 30-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
39.		л/а. Развитие выносливости. 32-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
40.		л/а. Развитие выносливости. 34-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
41.		л/а. Бег 2000 м на результат –юноши, 2000 м-девушки. Футбол.	1	
42.		л/а. Бег 3000 м на результат –юноши, 2000 м-девушки.	1	
		Тема 2. Гимнастика.	12	
43.		гим-ка. Техника безопасности во время уроков по гимнастике.	1	
44.		гим-ка. Длинный кувырок вперед через препятствие. Игра.	1	
45.		гим-ка. Кувырок вперед, стойка ноги врозь.	1	
46.		гим-ка. Стойка на лопатках с помощью рук.	1	
47.		гим-ка. Стойка на лопатках без помощи рук.	1	
48.		гим-ка. Стойка на руках с помощью. Эстафеты с элементами акробатики.	1	
49.		гим-ка. Кувырок назад через стойку на руках. ОРУ.	1	
50.		гим-ка. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	
51.		гим-ка. Опорный прыжок через коня.	1	
52.		гим-ка. Опорный прыжок через коня.	1	
53.		гим-ка. ОРУ с предметами. Прыжок через коня.	1	
54.		гим-ка. Техника выполнения комбинации из 4-5 акробатических элементов.	1	
		Тема 3. Плавание.	7	

55.		Плавание. Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения.	1	
56.		Плавание. Упражнения для изучения стартового прыжка.	1	
57.		Плавание. Упражнение для изучения техники.	1	
58.		Плавание. Плавание на спине. Комплексное плавание.	1	
59.		Плавание. Плавание на груди. Комплексное плавание.	1	
60.		Плавание. 25 м вольным стилем.	1	
61.		Плавание. 50 м вольным стилем.	1	
62.		Плавание. 100 м вольным стилем.		
		Тема 4. Лыжная подготовка	22	
63.		Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1	
64.		Лыжная подготовка. Разминка на месте. Одношажный ход.	1	
65.		Лыжная подготовка. Одношажный ход.	1	
66.		Лыжная подготовка. Двухшажный ход.	1	
67.		Лыжная подготовка. Двухшажный ход.	1	
68.		Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	1	
69.		Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	1	
70.		Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1	
71.		Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1	
72.		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.	1	
73.		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.	1	
74.		Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный.	1	
75.		Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный.	1	
76.		Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	
77.		Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	
78.		Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» в горку.	1	
79.		Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» в горку.	1	
80.		Лыжная подготовка. Подъем «елочкой» в горку.	1	
81.		Лыжная подготовка. Подъем «елочкой» в горку.	1	
82.		Лыжная подготовка. Бег на лыжах 1 км на результат.	1	
83.		Лыжная подготовка. Бег на лыжах 3 км на результат.	1	
84.		Лыжная подготовка. Контрольный норматив бег на лыжах 5 км.	1	
		Тема 5. Баскетбол.	12	
85.		Баскетбол. Инструкция по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	
86.		б/б. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	
87.		б/б. Бросок мяча в движении. Игра в б/б.	1	
88.		б/б. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	
89.		б/б. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением.	1	
90.		б/б. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках, с сопротивлением.	1	
91.		б/б. Штрафной бросок. Развитие координации. Игра в баскетбол.	1	

92.		б/б. Штрафной бросок. Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	1	
93.		б/б. Штрафной бросок. Зонная защита. Игра в баскетбол.	1	
94.		б/б. Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание.	1	
95.		б/б. Игра в баскетбол.	1	
96.		б/б. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	
		Тема 6. Волейбол.	13	
97.		Волейбол. Инструктаж по ТБ во время уроков по волейболу. Стойка и передвижение игрока. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Игра в волейбол.	1	
98.		в/б. прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
99.		в/б. Верхняя передача в парах в прыжке. Игра в волейбол.	1	
100.		в/б. Тактические действия в игре. Учебная игра в волейбол.	1	
101.		Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение.	1	
102.		в/б. Прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	1	
103.		в/б. Прямой нападающий удар через сетку. Игра.	1	
104.		в/б. Верхняя подача. Учебная игра.	1	
105.		в/б. Нападающий удар. Блок. Игра.	1	
106.		в/б. «Скидка». Двусторонняя игра.	1	
107.		в/б. Верхняя передача спиной к сетке. Учебная игра.	1	
108.		в/б. Комплексное применение изученных действий. Двусторонняя игра в в/б.	1	
		Тема 7. Кроссовая подготовка.	28	
109.		Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1	
110.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 8-минутный бег средним темпом.	1	
111.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 10-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
112.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 12-минутный бег средним темпом.	1	
113.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 14-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
114.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 16-минутный бег средним темпом.	1	
115.		Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. Бег на результат 1000 м.	1	
116.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 18-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
117.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 20-минутный бег средним темпом.	1	
118.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 22-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
119.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 24-минутный бег средним темпом.	1	

120.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 26-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
121.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 28-минутный бег средним темпом.	1	
122.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 30-минутный бег средним темпом.	1	
123.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 32-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
124.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 34-минутный бег средним темпом..	1	
125.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 36-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
126.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 38-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
127.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 40-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
128.		Кроссовая подготовка. Бег на результат 3000 м – юноши, 2000 м-девушки.	1	
129.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 8-минутный бег высоким темпом.	1	
130.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 10-минутный бег высоким темпом. Футбол.	1	
131.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 12-минутный бег высоким темпом.	1	
132.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 14-минутный бег высоким темпом. Футбол.	1	
133.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 16-минутный бег высоким темпом.	1	
134.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 18-минутный бег высоким темпом. Футбол.	1	
135.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 20-минутный бег высоким темпом.	1	
136.		Кроссовая подготовка. Бег на результат 5000 м.	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура Лях В.И. 10 - 11 Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура Лях В.И. 10 - 11 Акционерное общество «Издательство «Просвещение»