

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУЛЕШОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17
АЗОВСКОГО РАЙОНА

«Утверждаю»

Директор :

_____ /Дмитриев А.Ю../

Приказ от 25.08 2023 г. № 123

**Рабочая программа
по физической культуре
на 2023-24 учебный год**

Уровень общего образования (класс): среднее общее, 11 класс.

Количество часов: 11-101 ч.

Учитель: Шейко Валентина Владимировна

Программа разработана на основе: Примерной программы среднего общего образования по физической культуре для обучающихся 10-11 классов.

с.Кулешовка

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 11 классов составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом среднего общего образования и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645, от 31.12.2015 №1578, от 29.06.2017 №613);
- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре;
- Авторской программы В.И.Лях., А.А.Зданевич
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Кулешовской СОШ № 17 Азовского района.
- Учебного плана МБОУ Кулешовской СОШ №17 Азовского района .
- Календарного учебного графика МБОУ Кулешовской СОШ №17 Азовского района.

Цели обучения:

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Для реализации рабочей программы используется *учебно-методический комплекс*, включающий в себя:

- ✓ Виленский М.Я., Туревский И.М. учебник «Физическая культура» 10-11., М., Просвещение.
- ✓ Лях В.И., Методика физического воспитания учащихся 10-11., М., Просвещение
- ✓ Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. – М.: Физкультура и спорт, 2000
- ✓ Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2005.
- ✓ Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

Педагогические технологии.

- Здоровье-сберегающие образовательные технологии,
- информационно-коммуникативные,
- игровая и соревновательная технологии,
- личностно-ориентированная технология.

Формы организации учебной деятельности.

Общеклассные формы: урок

Групповые формы: групповая работа на уроке, работа в парах, групповые творческие задания(проекты). В зависимости от цели контроля группам предлагают одинаковые задания или дифференцированные.

Индивидуальные формы: творческие задания(проекты) выполнение индивидуальных заданий.

Формы контроля.

- Текущий контроль : сдача учебных нормативов в соответствии с темами , устный опрос, тесты.
- Промежуточная аттестация запланирована в форме тестовой работы.

В соответствии с письмом Минобрнауки России от 29.03.2010 № 06-499 и в целях сохранения и укрепления здоровья школьников 2 раза в год – сентябрь и апрель - проводится мониторинг физического развития обучающихся (8 тестов с обязательным оцениванием результатов.)

В учебном плане в рамках ФГОС ООО на изучение физической культуры отводиться 105 учебных часов из расчета три часа в неделю, 35 учебных недель в 10 классе и 102 учебных часа из расчета три часа в неделю, 34 учебных недели в 11 классе, в течении каждого года обучения. Учебным планом школы на изучение физической культуры в 10 классе – 105 часов, 11 класс – 102 часа.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся общего образования по физической культуре являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Планируемые результаты изучения физической культуры.

11 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Содержание учебного материала 11 класс.

Основное содержание по темам	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Основы знаний о физической культуре Естественные основы. Социально-психологические основы. Культурно-	В процессе урока	Знать: – Техника безопасности во время занятий физической культурой

исторические основы. Приемы
закаливания. Подвижные игры.
Волейбол. Баскетбол. Гимнастика с
элементами акробатики.
Легкоатлетические упражнения.
Кроссовая подготовка.

- Дыхание во время выполнения физических упражнений
- Питание и питьевой режим
- Двигательный режим
- Пагубность вредных привычек
- Режим дня школьника
- Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
- Значение напряжения и расслабления мышц
- Личная гигиена
- Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток
- Основные причины травматизма
- Основные требования к одежде и обуви
- Значение здорового образа жизни для человека
- Мир Олимпийских игр
- Требования к температурному режиму
- Профилактика плоскостопия
- Профилактика близорукости
- Профилактика простуды
- Поведение в экстремальных ситуациях
- Элементы самомассажа
- Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
-

Легкая атлетика

34

Спринтерский бег. Эстафетный бег.
Прыжок в длину с разбега. Метание
малого мяча. Бег на средние
дистанции. Прыжок в высоту.

Контрольные нормативы

1. Бег 30 м; 60 м
2. Бег до 15 мин
3. Бег 1000м; 600м, 800 м.
4. Челночный бег 3x10
5. Поднимание туловища из
положения лёжа за 30 секунд
6. Подтягивание на перекладине в
висе мальчики, висе лёжа
девочки
7. Удержание в висе на согнутых
руках
8. Тест на гибкость
9. Прыжок в длину с места и с
разбега
10. Прыжок в высоту с разбега
11. Метание мяча

Знать терминологию и ТБ по легкой атлетике

Знать виды легкой атлетики

Знать правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике

Знать / уметь выполнять технику бега на короткие и средние дистанции

Знать/ уметь выполнять технику бега на длинные дистанции.

Знать/уметь выполнять технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов.

Знать/уметь выполнять технику челночного бега.

Знать/уметь выполнять технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега

Знать/уметь выполнять технику прыжка в высоту разбега способом «перешагивание»

Уметь пробегать с максимальной скоростью от 30 до 60 метров

Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность

Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут

Уметь выполнять удержание туловища на согнутых руках определенное количество времени

Уметь выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд с касанием коленей локтями.

Знать/уметь выполнять технику подтягивания на перекладине – мальчики в висе , девочки в висе лёжа.

Гимнастика с элементами акробатики

24

Строевые упражнения. Лазание по канату. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Акробатика.

Контрольные нормативы

1. Лазанье по канату
2. Строевые упражнения
3. Подтягивание в висе (М);
Подтягивание из вися лежа (Д)
4. Оценка техники выполнения опорного прыжка.
5. Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках.
6. Оценка техники выполнения «моста»
7. Оценка техники висов и упоров

Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по гимнастике

Знать оздоровительные и профилактические задачи

Знать/ уметь выполнять технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, развитие силовых способностей

Знать приемы совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления

Знать/уметь выполнять ОРУ (упражнения с предметами)

Знать/уметь выполнять строевые упражнения

Знать/уметь выполнять висы, упоры и комбинации разученные на уроках

Знать/уметь выполнять технику лазание по канату

Знать/уметь выполнять технику опорного прыжка через «козла»

Знать/уметь выполнять технику акробатических упражнений (Два кувырка вперед слитно и назад, стойка на лопатках и выполнение техники «моста»)

Спортивные игры (Волейбол)

15

Стойки и передвижения игрока.
Передачи мяча сверху двумя руками.

Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по волейболу

Знать правила волейбола

Прием мяча снизу двумя руками.
Прямой нападающий удар. Нижняя
прямая подача. Тактика свободного
падения. Правила волейбола.

Контрольные нормативы

1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений
2. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками
3. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками
4. Оценка техники прямого нападающего удара
5. Оценка техники нижней прямой подачи
6. Оценка знаний правил игры в

волейбол

Спортивные игры

15

(баскетбол)

Стойка игрока. Передвижение.
Повороты с мячом. Ведения мяча на
месте, в движении. Ловля мяча двумя
руками. Бросок одной рукой от плеча
на месте, в движении. Бросок двумя
руками от головы. Передача мяча
двумя руками от груди, от головы.

Знать/уметь выполнять стойку игрока, передвижения

Знать/уметь выполнять перемещения, передача, нижней
прямую подачу, прямой нападающий удар

Знать/уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками,

Знать/уметь выполнять прием мяча одной рукой с
последующим нападением

Знать/уметь выполнять технику и тактику блокирования

Знать/уметь выполнять тактику свободного нападения,
тактику защиты

Знать ТБ при проведении соревнований и занятий по
баскетболу

Знать правила баскетбола

Знать/уметь стойку игрока, передвижение, повороты с мячом

Знать/уметь технику ведения мяча на месте и в движении и в
разных стойках

Знать/уметь технику ловли мяча двумя руками и одной

Передача мяча одной рукой от плеча.
Перехват мяча. Личная защита.
Правила баскетбола. Учебная игра.

Контрольные нормативы

1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений
2. Оценка техники бросков одной рукой от плеча на месте, в движении
3. Оценка техники бросков двумя руками от головы
4. Оценка техники ведения мяча на месте, в движении
5. Оценка техники передача мяча одной рукой от плеча
6. Оценка техники передача мяча двумя руками от груди, от головы
7. Оценка знаний правил игры в баскетбол

Кроссовая подготовка

14

Смешанное передвижение до 3 км.
Кросс до 15 минут. Темповый бег.
Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.
Упражнения для развития выносливости в беге умеренной

Знать/уметь технику передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками на месте, в движении.

Знать/уметь технику бросков одной и двумя руками с места и в движении

Знать/уметь технику вырывания и выбивания мяча

Знать технику личной защиты игрока

Знать/уметь выполнять комбинации из освоенных элементов

Знать тактику игры

Уметь играть в баскетбол по правилам

Знать технику безопасности во время занятий кроссовой подготовкой.

Знать/уметь выполнять технику смешанного передвижения

Знать/уметь выполнять технику темпового бега

Знать/уметь выполнять технику преодоления вертикальных

интенсивности.

Контрольные нормативы

1. Бег 100 метров
2. Кросс 15 минут

препятствий

Знать/уметь выполнять технику преодоления горизонтальных препятствий

Знать/уметь выполнять технику упражнений для развития выносливости

Уметь пробегать 1000 метров за контрольное время

ПРИЛОЖЕНИЕ: Календарно тематическое планирование.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 КЛАСС

№ урока	Название темы; раздела Тема урока	Срок изучения		Основное содержание темы, термины понятия	Специальные предметные умения
		по плану	по факту		

Легкая атлетика 18 час					
Общие учебные умения: <ul style="list-style-type: none">• Решать задачи поддержки и укрепления здоровья.• Способствовать развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия					
1	Спринтерский бег. ТБ на уроках. Техника низкого старта.			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. ОРУ в движении. Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой.	Уметь выполнять низкий старт
2	Пробегание коротких дистанций с низкого старта			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ на месте. Отработка техники низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 60 метров

3	Бег 60 м с низкого старта			Низкий старт до 60 м, бег с ускорением 40–50 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров
4	Бег 100 м с низкого старта			Бег на результат до 100, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров
5	Прыжок в длину Метание гранаты 500гр – девушки, 700 гр. -юноши			Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «прогнувшись», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание гранаты - техника. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату.
6	Подбор разбега. Техника метания гранаты			Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание гранаты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату.
7	Разбег отталкивание			Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату с разбега.
8	Приземление. Метание гранаты			Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание гранаты с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату с разбега
9	Оценка техники метания гранаты на результат			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега
10	Оценка техники прыжка в длину с разбега			Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.

11	Бег на средние дистанции Техника бега на средние дистанции			Бег (1000 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старт, прохождение дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.	Уметь: пробегать до 1000 м
12	Пробегание темповых отрезков Прыжок в длину с места			Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старт, прохождение дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге	Уметь: пробегать темповые отрезки Уметь выполнять тест №1
13	Специальные упражнения для развития быстроты и скорости Бег до 15 минут Пресс за 30 минут			Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь выполнять специальные упражнения Уметь бегать в течение 15 минут Уметь выполнять тест №3
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Техника выполнения прыжка Челночный бег 3х10 метров			ТБ, при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом «перешагивания». Подбор разбега. Техника отталкивания и приземления.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Уметь выполнять тест №2
15	Прыжок в высоту. Подбор разбега Удержание туловища в висячем положении на согнутых руках			ТБ, при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом «перешагивания». Подбор разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега Уметь выполнять тест №4
16	Прыжок в высоту. Техника перехода через планку Подтягивание в висячем положении лёжа/ в висячем положении			Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом «перешагивания». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь технично выполнять переход через планку Уметь выполнять тест №5

17	Прыжок в высоту Техника приземления Тест на гибкость			Прыжок в высоту с 7 беговых шагов способом «перешагивания». Совершенствование техники приземления. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь технически правильно выполнять приземление. Уметь выполнять тест № 6
18	Прыжок в высоту на результат			Прыжок в высоту с 7 беговых шагов способом «перешагивания». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту на заданную высоту.
Кроссовая подготовка 7 часов					
Общие учебные умения:					
<ul style="list-style-type: none"> • Решать оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. • Увеличивать резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышать защитные функции организма. • Совершенствовать силовую выносливость, координацию движений. • Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели. • Пробегать дистанции до 2,5 км (девушки) и до 3,5 км (юноши). • Оказывать первую медицинскую и физическую помощь для сохранения жизни и здоровья человека. 					
19-20	Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ			ТБ во время бега. Смена направлений во время бега. Специальные беговые упражнения для развития скорости.	Знать технику безопасности во время бега. Уметь выполнять смену темпа во время бега
21	Бег по пересеченной местности			Бег по пересечённой местности до 15 минут. Упражнения для развития выносливости.	Уметь выполнять бег по пересечённой местности
22	Равномерный бег до 3 км			Равномерный бег до 2 км девочки, 3 км мальчики	Уметь бежать в равномерном темпе
23	Темповый бег 1 км			Темповый бег на отрезках до 800 метров	Уметь выполнять темповый бег Уметь выполнять тест № 7
24	Преодоление горизонтальных препятствий во время бега			Преодоление горизонтальных препятствий во время смешанного бега до 1000 метров	Уметь преодолевать горизонтальные препятствия во время бега

25	Равномерный бег до 2 км Преодоление вертикальных препятствий во время бега			Равномерный бег до 2 км девочки, 3 км мальчики Преодоление вертикальных препятствий во время бега до 1000 метров	Уметь бежать в равномерном темпе Уметь преодолевать вертикальные препятствия во время бега
Гимнастика 23 час					
Общие учебные умения:					
<ul style="list-style-type: none"> • Решать оздоровительные и профилактические задачи. • Развивать силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. • Совершенствовать память, внимание, целеустремленность, мышление. • Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). • Внедрять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). • Практиковать упражнения для коррекции зрения. 					
26	Инструктаж по ТБ Повторение акробатических элементов			Техника выполнения простейших акробатических элементов. ТБ на уроках гимнастики.	Уметь выполнять простейшие акробатические элементы.
27	Перекладина – подъем переворотом, выход силой. Бревно - элементы			Подъем переворотом из вися. Выход силой на две. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине.
28	Перекладина – перемахи и спады. Бревно – повороты, равновесия			Перемах вперед и назад правой и левой. Спад и подъем. ОРУ с гантелями.	Уметь выполнять элементы на перекладине.
29	Составление комбинации на перекладине. Составление комбинации на бревне			Комбинация на перекладине из ранее изученных элементов. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения.	Уметь составлять комбинации.
30	Разучивание составленных комбинаций			Выполнение элементов, составленных в комбинации на снарядах.	Уметь выполнять комбинацию

31	Разучивание составленных комбинаций			Выполнение элементов, составленных в комбинации на снарядах.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов
32	Опорный прыжок.			Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок.
33	Опорный прыжок			Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок.
34	Опорный прыжок.			ОРУ без предметов. Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок на технику.	Уметь выполнять опорный прыжок.
35	Акробатика. Лазание по канату			Длинный кувырок вперед через препятствие; стойка на руках. Лазание по канату. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; лазание по канату
36	Длинный кувырок через препятствие 90см. Лазанье по канату Переворот из стойки на лопатках в полушпагат			Длинный кувырок вперед через препятствие; стойка на руках. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед
37	Кувырок назад из стойки на руках Переворот из моста в упор присев			Кувырок назад из стойки на руках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 3 приема.	Уметь выполнять кувырки назад
38-39	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках силой. Стойка на голове и руках.			Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, стойку на голове.
40	Составление акробатических комбинаций из изученных элементов			Составление комбинаций. ОРУ с предметами. Специальные упражнения. Развитие гибкости.	Уметь составлять комбинации

41-42	Составление акробатических комбинаций из изученных элементов			Составление комбинаций. ОРУ с предметами. Специальные упражнения. Развитие гибкости.	Уметь составлять комбинации
43-44	Акробатические элементы из 2-3 упражнений			ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы из 2-3 упражнений. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.
45-46	Акробатические элементы из 2-3 упражнений			ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы из 2-3 упражнений. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.
47-48	Акробатические элементы из 2-3 упражнений			ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы из 2-3 упражнений. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.

Спортивные игры Баскетбол-15 часов

Общие учебные умения:

- Проводить спортивные игры, способствующие совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья.
- Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения.
- Формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.
- Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

49-50	Инструктаж по ТБ Стойки и перемещения игрока			Инструктаж ТБ по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия
51-52	Ловля и передача мяча			Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия
53-54	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.			Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия
55-56	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения			Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения	Уметь играть в баскетбол по правилам,

57-58	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча			Упражнения со скакалкой Ведение мяча шагом, бегом. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия
59	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Прыжок в длину с места	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия
60	Действия игроков в защите			Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия
61	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча			Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой от головы и от плеча с места и в прыжке. Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия
62-63	Ведение с изменением направления движения и скорости			Комплекс упражнений Зарядка. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия

Спортивные игры Волейбол-15 часов

Общие учебные умения:

- Проводить спортивные игры, способствующие совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья.
- Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения.
- Формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.
- Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

64-66	Инструктаж по ТБ Стойка игрока. Техника перемещения, остановок и поворотов			Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Уметь играть волейбол по правилам, выполнять технические действия
67-69	Передача мяча сверху двумя руками			Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть волейбол по правилам, выполнять технические действия
70-72	Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку			Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах и тройках Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть волейбол по правилам, выполнять технические действия

73-74	Приём мяча снизу двумя руками			Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и перемещение игрока при приеме-передаче мяча снизу двумя руками. Развитие прыгучести. Приём-передача мяча снизу двумя руками после подачи мяча.	Уметь играть волейбол по правилам, выполнять технические действия
75-76	Нижняя и верхняя прямая подача			Стойка и передвижения игрока. Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача в парах через сетку Развитие координационных качеств. Терминология волейбола Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть волейбол по правилам, выполнять технические действия
77-78	Учебная игра в волейбол			Стойка и передвижения игрока. Передачи и приём мяча в парах и в тройках. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств	Уметь играть волейбол по правилам, выполнять технические действия

Легкая атлетика 17 часов

Общие учебные умения:

- Решать задачи поддержки и укрепления здоровья.
- Способствовать развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия

79	Инструктаж по ТБ Прыжок в высоту. Подбор разбега			ТБ при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом «перешагивания». Подбор разбега.	Уметь прыгать в высоту с разбега
80	Прыжок в высоту. Переход через планку			Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивания». Переход через планку. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь прыгать в высоту с разбега
81	Прыжок в высоту. Приземление			Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивания». Приземление.	Уметь прыгать в высоту с разбега.
82-83	Спринтерский бег Высокий старт			Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.
84-85	Высокий старт. Финиширование			Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров

86-87	Бег на результат 100 м			Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100метров
88-89	Прыжок в длину. Метание малого мяча			Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель
90-91	Побор разбега. Метание малого мяча			Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель
92-93	Приземление. Метание малого мяча на результат			Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега на результат.
94-95	Прыжок в длину на результат			Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на результат

Кроссовая подготовка 6 часов

Общие учебные умения:

- Решать оздоровительные задачи, задачи активного отдыха.
- Увеличивать резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышать защитные функции организма.
- Совершенствовать силовую выносливость, координацию движений.
- Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели.
- Пробегать дистанции до 2,5 км (девушки) и до 3,5 км (юноши).
- Оказывать первую медицинскую и физическую помощь для сохранения жизни и здоровья человека.

96	Инструктаж по ТБ Кроссовая подготовка			ТБ во время бега. Смена направлений во время бега. Специальные беговые упражнения для развития скорости.	Знать технику безопасности во время бега. Уметь выполнять смену темпа во время бега
----	------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

97	Бег по пересеченной местности Прыжок в длину с места			Бег по пересечённой местности до 15 минут. Упражнения для развития выносливости.	Уметь выполнять бег по пересечённой местности Уметь выполнять тест №1
98	Равномерный бег до 3 км Челночные бег 3x10 метров			Равномерный бег до 2 км девочки, 3 км мальчики	Уметь бежать в равномерном темпе Уметь выполнять тест №2
99	Темповый бег до 1.5 км Пресс за 30 секунд			Темповый бег на отрезках до 800 метров. Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять темповый бег Уметь выполнять тест №3
100	Преодоление горизонтальных препятствий во время бега Удержание туловища на согнутых руках			Преодоление горизонтальных препятствий во время смешанного бега до 1000 метров. ОРУ.	Уметь преодолевать горизонтальные препятствия во время бега Уметь выполнять тест №4
101	Преодоление вертикальных препятствий во время бега Подтягивание в висе лёжа/ в висе			Преодоление вертикальных препятствий во время бега до 1000 метров. ОРЗ. Специальные беговые упражнения.	Уметь преодолевать вертикальные препятствия во время бега Уметь выполнять тест №5

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания методического объединения учителей ОБЖ, технологии, физической культуры МБОУ Кулешовской СОШ №17 Азовского района

от _____ 2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

_____ /И.Н.Рыбальченко/

_____ 2023г.

_____ /Г.А.Маринич/