

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянский городской лицей № 2 имени М.В. Ломоносова»

Выписка
из основной образовательной программы
среднего общего образования

(Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022г. № 732 с изменениями)

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
Базовый уровень

Срок освоения: 2 года (10-11 класс)

Выписка верна 29.08.2024г.

Директор МБОУ «Брянский городской лицей № 2 имени М.В. Ломоносова»



/А.В.Напреенко/

г. Брянск
2024-2025 уч.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данный учебный предмет имеет своей **целью** 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и

развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

«Физическая культура» изучается в 10-11 м классе из расчёта 2 ч в неделю всего 136 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин

(мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100м. (с)	13,4	16,0
Силовые	Подтягивание	14	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	16
	Прыжок в длину с места (см)	230	185
К выносливости	Кроссовый бег на 2км.(д), 3км (м) (мин.с)	12.40	9.50
К координации	Челночный бег 3x10м. (с)	6,9	7,9

Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную(дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 10-11 классах отведено 58 часов, на вариативную часть – 10 часов. Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу осваивается в каждом триместре на первых уроках 8-10 минут, в течение триместра по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала-« Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». В связи с недостаточной материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части заменены на кроссовую подготовку.

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Лыжная подготовка(кроссовая подготовка	12
1.5	Спортивные игры	20
2	Вариативная часть	10
2.1	Легкая атлетика	4
2.2	Спортивные игры	6
	Всего часов	68

1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей .

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики

Организуящие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий чаще используются индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях чаще применяется метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Кроссовая подготовка

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега)

**Поурочное планирование
по физической культуре в 10 классе (девушки)
на 2024 - 2025 учебный год
количество часов в год: 68
количество часов в неделю: 2**

№ Урока	Раздел, тема	Кол-во часов всего	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	1 полугодие			
	Легкая атлетика	10		
1	Инструктаж вводный, №5-03, повторение низкого и высокого старта	1		Библиотека ЦОК
2	Повторение техники бега на короткие дистанции.	1		Библиотека ЦОК

3	Выполнение бега 30,60м.,игра футбол, волейбол	1		Библиотека ЦОК
4	Выполнение бега 30,60м.,подготовка к нормам ГТО	1		Библиотека ЦОК
5	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
6	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
7	Повторение челночного бега, метание гранаты.	1		Библиотека ЦОК
8	Повторение челночного бега, метание гранаты.Тест ГТО	1		Библиотека ЦОК
9	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1		Библиотека ЦОК
10	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1		Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Баскетбол	10		
11	Инструктаж № 5-05, повторение ведения мяча, остановок в баскетболе.	1		Библиотека ЦОК
12-13	Повторение ведения, передач мяча в баскетболе.	2		Библиотека ЦОК
14-15	Повторение бросков мяча в баскетболе. Тест.	2		Библиотека ЦОК
16	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	1		Библиотека ЦОК
17	Повторение элементов баскетбола.	1		Библиотека ЦОК
18	Повторение элементов баскетбола. Тест.	1		Библиотека ЦОК
19-20	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	2		Библиотека ЦОК
	Гимнастика	12		
21	Инструктаж № 5-04, повторение висов	1		Библиотека ЦОК
22-23	Повторение упражнений в висах и упорах. Развитие силы.	2		Библиотека ЦОК
24	Повторение элементов акробатики.	1		Библиотека ЦОК
25	Повторение элементов акробатики.	1		Библиотека ЦОК
26	Выполнение элементов акробатики. Тест наклон гибкость.Нормативы ГТО	1		Библиотека ЦОК
27	Повторение упражнений с набивными мячами.	1		Библиотека ЦОК
28	Выполнение комплекса упражнений на гимнастической стенке.	1		Библиотека ЦОК
29-30	Повторение упражнений атлетической гимнастики.,ритмика	2		Библиотека ЦОК
	2 полугодие.			
31	Выполнение упр. атлетической гимн. Тест сгибание-разгибание	1		Библиотека ЦОК

	туловища,нормативы ГТО,			
32	Выполнение упр ритмической. гимн. Тест отжимание.	1		Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Волейбол.	16		
33	Инструктаж №5-06. Повторение передач мяча в волейболе.	1		Библиотека ЦОК
34-35	Повторение передач мяча в волейболе.,нормативы ГТО	2		Библиотека ЦОК
36	Учебная игра волейбол ,нормативы ГТО	1		Библиотека ЦОК
37	Повторение приёма мяча в волейболе.	1		Библиотека ЦОК
38	Повторение приёма мяча в волейболе. Тест.	1		Библиотека ЦОК
39	Учебная игра волейбол .Тест.	1		Библиотека ЦОК
40	Повторение подач мяча в волейболе.	1		Библиотека ЦОК
41	Повторение подач мяча в волейболе. Тест.	1		Библиотека ЦОК
42	Учебная игра волейбол, тактика игры	1		Библиотека ЦОК
43	Повторение нападающего удара.	1		Библиотека ЦОК
44	Повторение нападающего удара	1		Библиотека ЦОК
45	Учебная игра волейбол, тактика игры	1		Библиотека ЦОК
46	Повторение блокирования мяча.	1		Библиотека ЦОК
47	Повторение блокирования мяча.	1		Библиотека ЦОК
48	Учебная игра волейбол, тактика игры.	1		Библиотека ЦОК
	Кроссовая подготовка	12		
49	Выполнение бега до 6 минут.	1		Библиотека ЦОК
50-51	Выполнение равномерный бега до 10мин	2		Библиотека ЦОК
52	Выполнение бега 10-15 минут.	1		Библиотека ЦОК
53	Выполнение бега до 15-20 минут.	1		Библиотека ЦОК
54-55	Повторение бега 15-20 минут.	2		Библиотека ЦОК
56-57	Повторение бега 15-20 минут.	2		Библиотека ЦОК
58	Выполнение бега 20-25 минут.	1		Библиотека ЦОК
59-60	Повторение бега до 20-25 минут.	2		Библиотека ЦОК
	Легкая атлетика	8		
61	Инструктаж № 5-03,техника бега на короткие дистанции.30,60м.	1		Библиотека ЦОК
62-63	Выполнение бега 60,100м., прыжки.	2		Библиотека ЦОК
64	Выполнение кроссового бега 3000м. Тест.	1		Библиотека ЦОК
65	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК

66	Повторение челночного бега 3*10м. Тест.	1		Библиотека ЦОК
67	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
68	Выполнение метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК

Поурочное планирование
по физической культуре в 10 классе (юноши)
на 2024 - 2025 учебный год
количество часов в год: 68
количество часов в неделю: 2

№ Урока	Раздел, тема	Кол-во часов на изучение	Дата		Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
			по плану	факти чески	
	1 полугодие				
	Легкая атлетика	10			
1	Инструктаж вводный, №5-03, повторение низкого и высокого старта	1			Библиотека ЦОК
2	Повторение техники бега на короткие дистанции.	1			Библиотека ЦОК
3	Выполнение бега 30,60м., игра футбол.	1			Библиотека ЦОК
4	Выполнение бега 30,60м., игра футбол. Тест.	1			Библиотека ЦОК
5	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
6	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
7	Повторение челночного бега, метание гранаты.	1			Библиотека ЦОК
8	Повторение челночного бега, метание гранаты. Тест.	1			Библиотека ЦОК
9	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1			Библиотека ЦОК
10	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1			Библиотека ЦОК

	Спортивные игры. Баскетбол	10			
11	Инструктаж № 5-05, повторение ведения мяча, остановок в баскетболе.	1			Библиотека ЦОК
12-13	Повторение ведения, передач мяча в баскетболе.	2			Библиотека ЦОК
14-15	Повторение бросков мяча в баскетболе. Тест.	2			Библиотека ЦОК
16	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	1			Библиотека ЦОК
17	Повторение элементов баскетбола.	1			Библиотека ЦОК
18	Повторение элементов баскетбола. Тест.	1			Библиотека ЦОК
19-20	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	2			Библиотека ЦОК
	Гимнастика	12			
21	Инструктаж № 5-04, повторение висов	1			Библиотека ЦОК
22-23	Повторение упражнений в висах и упорах. Развитие силы.	2			Библиотека ЦОК
24	Повторение элементов акробатики.	1			Библиотека ЦОК
25	Повторение элементов акробатики.	1			Библиотека ЦОК
26	Выполнение элементов акробатики. Тест наклон гибкость.	1			Библиотека ЦОК
27	Повторение упражнений с набивными мячами.	1			Библиотека ЦОК
28	Выполнение комплекса упражнений на гимнастической стенке.	1			Библиотека ЦОК
29-30	Повторение упражнений атлетической гимнастики.	2			Библиотека ЦОК
	2 полугодие.				
31	Выполнение упр. атлетической гимна. Тест сгибание-разгибание туловища	1			Библиотека ЦОК
32	Выполнение упр. атлетической гимна. Тест отжимание.	1			Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Волейбол.	16			
33	Инструктаж №5-06. Повторение передач мяча в волейболе.	1			Библиотека ЦОК
34-35	Повторение передач мяча в волейболе	2			Библиотека ЦОК
36	Учебная игра волейбол .	1			Библиотека ЦОК
37	Повторение приёма мяча в волейболе.	1			Библиотека ЦОК

38	Повторение приёма мяча в волейболе. Тест.	1			Библиотека ЦОК
39	Учебная игра волейбол .	1			Библиотека ЦОК
40	Повторение подач мяча в волейболе.	1			Библиотека ЦОК
41	Повторение подач мяча в волейболе. Тест.	1			Библиотека ЦОК
42	Учебная игра волейбол, тактика игры	1			Библиотека ЦОК
43	Повторение нападающего удара.	1			Библиотека ЦОК
44	Повторение нападающего удара	1			Библиотека ЦОК
45	Учебная игра волейбол, тактика игры	1			Библиотека ЦОК
46	Повторение блокирования мяча.	1			Библиотека ЦОК
47	Повторение блокирования мяча.	1			Библиотека ЦОК
48	Учебная игра волейбол, тактика игры.	1			Библиотека ЦОК
	Кроссовая подготовка	12			
49	Выполнение бега до 6 минут.	1			Библиотека ЦОК
50-51	Выполнение равномерный бега до 10мин	2			Библиотека ЦОК
52	Выполнение бега 10-15 минут.	1			Библиотека ЦОК
53	Выполнение бега до 15-20 минут.	1			Библиотека ЦОК
54-55	Повторение бега 15-20 минут.	2			Библиотека ЦОК
56-57	Повторение бега 15-20 минут.	2			Библиотека ЦОК
58	Выполнение бега 20-25 минут.	1			Библиотека ЦОК
59-60	Повторение бега до 20-25 минут.	2			Библиотека ЦОК
	Легкая атлетика	8			
61	Инструктаж № 5-03,техника бега на короткие дистанции.30,60м.	1			Библиотека ЦОК
62-63	Выполнение бега 60,100м., прыжки.	2			Библиотека ЦОК
64	Выполнение кроссового бега 3000м. Тест.	1			Библиотека ЦОК
65	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
66	Повторение челночного бега 3*10м. Тест.	1			Библиотека ЦОК
67	Повторение техники метания	1			Библиотека

	гранаты, прыжков в длину с разбега.				ЦОК
68	Выполнение метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК

**Поурочное планирование
по физической культуре в 11 классе (девушки)**

на 2024 - 2025 учебный год

количество часов в год: 68

количество часов в неделю: 2

№ Урока	Раздел, тема	Кол-во часов всего	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	1 полугодие			
	Легкая атлетика	10		
1	Инструктаж вводный, №5-03, повторение низкого и высокого старта	1		Библиотека ЦОК
2	Повторение техники бега на короткие дистанции.	1		Библиотека ЦОК
3	Выполнение бега 30,60м., игра футбол, волейбол	1		Библиотека ЦОК
4	Выполнение бега 30,60м., подготовка к нормам ГТО	1		Библиотека ЦОК
5	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
6	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
7	Повторение челночного бега, метание гранаты.	1		Библиотека ЦОК
8	Повторение челночного бега, метание гранаты. Тест ГТО	1		Библиотека ЦОК
9	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1		Библиотека ЦОК
10	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1		Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Баскетбол	10		
11	Инструктаж № 5-05, повторение ведения мяча, остановок в баскетболе.	1		Библиотека ЦОК
12-13	Повторение ведения, передач мяча в баскетболе.	2		Библиотека ЦОК
14-15	Повторение бросков мяча в баскетболе. Тест.	2		Библиотека ЦОК
16	Учебная игра баскетбол 3:3, 3:2.	1		Библиотека ЦОК

17	Повторение элементов баскетбола.	1		Библиотека ЦОК
18	Повторение элементов баскетбола. Тест.	1		Библиотека ЦОК
19-20	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	2		Библиотека ЦОК
	Гимнастика	12		
21	Инструктаж № 5-04, повторение висов	1		Библиотека ЦОК
22-23	Повторение упражнений в висах и упорах. Развитие силы.	2		Библиотека ЦОК
24	Повторение элементов акробатики.	1		Библиотека ЦОК
25	Повторение элементов акробатики.	1		Библиотека ЦОК
26	Выполнение элементов акробатики. Тест наклон гибкость.Нормативы ГТО	1		Библиотека ЦОК
27	Повторение упражнений с набивными мячами.	1		Библиотека ЦОК
28	Выполнение комплекса упражнений на гимнастической стенке.	1		Библиотека ЦОК
29-30	Повторение упражнений атлетической гимнастики.,ритмика	2		Библиотека ЦОК
	2 полугодие.			
31	Выполнение упр. атлетической гимна. Тест сгибание-разгибание туловища,нормативы ГТО,	1		Библиотека ЦОК
32	Выполнение упр ритмической. гимна. Тест отжимание.	1		Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Волейбол.	16		
33	Инструктаж №5-06. Повторение передач мяча в волейболе.	1		Библиотека ЦОК
34-35	Повторение передач мяча в волейболе.,нормативы ГТО	2		Библиотека ЦОК
36	Учебная игра волейбол ,нормативы ГТО	1		Библиотека ЦОК
37	Повторение приёма мяча в волейболе.	1		Библиотека ЦОК
38	Повторение приёма мяча в волейболе. Тест.	1		Библиотека ЦОК
39	Учебная игра волейбол .Тест.	1		Библиотека ЦОК
40	Повторение подач мяча в волейболе.	1		Библиотека ЦОК
41	Повторение подач мяча в волейболе. Тест.	1		Библиотека ЦОК
42	Учебная игра волейбол, тактика игры	1		Библиотека ЦОК
43	Повторение нападающего удара.	1		Библиотека ЦОК
44	Повторение нападающего удара	1		Библиотека ЦОК
45	Учебная игра волейбол, тактика	1		Библиотека ЦОК

	игры			
46	Повторение блокирования мяча.	1		Библиотека ЦОК
47	Повторение блокирования мяча.	1		Библиотека ЦОК
48	Учебная игра волейбол, тактика игры.	1		Библиотека ЦОК
	Кроссовая подготовка	12		
49	Выполнение бега до 6 минут.	1		Библиотека ЦОК
50-51	Выполнение равномерный бега до 10мин	2		Библиотека ЦОК
52	Выполнение бега 10-15 минут.	1		Библиотека ЦОК
53	Выполнение бега до 15-20 минут.	1		Библиотека ЦОК
54-55	Повторение бега 15-20 минут.	2		Библиотека ЦОК
56-57	Повторение бега 15-20 минут.	2		Библиотека ЦОК
58	Выполнение бега 20-25 минут.	1		Библиотека ЦОК
59-60	Повторение бега до 20-25 минут.	2		Библиотека ЦОК
	Легкая атлетика	8		
61	Инструктаж № 5-03, техника бега на короткие дистанции.30,60м.	1		Библиотека ЦОК
62-63	Выполнение бега 60,100м., прыжки.	2		Библиотека ЦОК
64	Выполнение кроссового бега 3000м. Тест.	1		Библиотека ЦОК
65	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
66	Повторение челночного бега 3*10м. Тест.	1		Библиотека ЦОК
67	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
68	Выполнение метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК

Поурочное планирование
по физической культуре в 11 классе (юноши)
на 2024 - 2025 учебный год
количество часов в год: 68
количество часов в неделю: 2

№ Урока	Раздел, тема	Кол-во часов на изучение	Дата		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по плану	фактически	
	1 полугодие				
	Легкая атлетика	10			

1	Инструктаж вводный, №5-03, повторение низкого и высокого старта	1			Библиотека ЦОК
2	Повторение техники бега на короткие дистанции.	1			Библиотека ЦОК
3	Выполнение бега 30,60м., игра футбол.	1			Библиотека ЦОК
4	Выполнение бега 30,60м., игра футбол. Тест.	1			Библиотека ЦОК
5	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
6	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
7	Повторение челночного бега, метание гранаты.	1			Библиотека ЦОК
8	Повторение челночного бега, метание гранаты. Тест.	1			Библиотека ЦОК
9	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1			Библиотека ЦОК
10	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1			Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Баскетбол	10			
11	Инструктаж № 5-05, повторение ведения мяча, остановок в баскетболе.	1			Библиотека ЦОК
12-13	Повторение ведения, передач мяча в баскетболе.	2			Библиотека ЦОК
14-15	Повторение бросков мяча в баскетболе. Тест.	2			Библиотека ЦОК
16	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	1			Библиотека ЦОК
17	Повторение элементов баскетбола.	1			Библиотека ЦОК
18	Повторение элементов баскетбола. Тест.	1			Библиотека ЦОК
19-20	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	2			Библиотека ЦОК
	Гимнастика	12			
21	Инструктаж № 5-04, повторение висов	1			Библиотека ЦОК
22-23	Повторение упражнений в висах и упорах. Развитие силы.	2			Библиотека ЦОК
24	Повторение элементов акробатики.	1			Библиотека ЦОК
25	Повторение элементов акробатики.	1			Библиотека ЦОК
26	Выполнение элементов акробатики. Тест наклон гибкость.	1			Библиотека ЦОК
27	Повторение упражнений с набивными мячами.	1			Библиотека ЦОК

28	Выполнение комплекса упражнений на гимнастической стенке.	1			Библиотека ЦОК
29-30	Повторение упражнений атлетической гимнастики.	2			Библиотека ЦОК
	2 полугодие.				
31	Выполнение упр. атлетической гимна. Тест сгибание-разгибание туловища	1			Библиотека ЦОК
32	Выполнение упр. атлетической гимна. Тест отжимание.	1			Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Волейбол.	16			
33	Инструктаж №5-06. Повторение передач мяча в волейболе.	1			Библиотека ЦОК
34-35	Повторение передач мяча в волейболе	2			Библиотека ЦОК
36	Учебная игра волейбол .	1			Библиотека ЦОК
37	Повторение приёма мяча в волейболе.	1			Библиотека ЦОК
38	Повторение приёма мяча в волейболе. Тест.	1			Библиотека ЦОК
39	Учебная игра волейбол .	1			Библиотека ЦОК
40	Повторение подач мяча в волейболе.	1			Библиотека ЦОК
41	Повторение подач мяча в волейболе. Тест.	1			Библиотека ЦОК
42	Учебная игра волейбол, тактика игры	1			Библиотека ЦОК
43	Повторение нападающего удара.	1			Библиотека ЦОК
44	Повторение нападающего удара	1			Библиотека ЦОК
45	Учебная игра волейбол, тактика игры	1			Библиотека ЦОК
46	Повторение блокирования мяча.	1			Библиотека ЦОК
47	Повторение блокирования мяча.	1			
48	Учебная игра волейбол, тактика игры.	1			Библиотека ЦОК
	Кроссовая подготовка	12			
49	Выполнение бега до 6 минут.	1			Библиотека ЦОК
50-51	Выполнение равномерный бега до 10мин	2			Библиотека ЦОК
52	Выполнение бега 10-15 минут.	1			Библиотека ЦОК
53	Выполнение бега до 15-20 минут.	1			Библиотека ЦОК
54-55	Повторение бега 15-20 минут.	2			Библиотека

					ЦОК
56-57	Повторение бега 15-20 минут.	2			Библиотека ЦОК
58	Выполнение бега 20-25 минут.	1			Библиотека ЦОК
59-60	Повторение бега до 20-25 минут.	2			Библиотека ЦОК
	Легкая атлетика	8			
61	Инструктаж № 5-03, техника бега на короткие дистанции. 30, 60 м.	1			Библиотека ЦОК
62-63	Выполнение бега 60, 100 м., прыжки.	2			Библиотека ЦОК
64	Выполнение кроссового бега 3000 м. Тест.	1			Библиотека ЦОК
65	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
66	Повторение челночного бега 3*10 м. Тест.	1			Библиотека ЦОК
67	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
68	Выполнение метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол
Ноутбук учителя,

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Скамейка гимнастическая жесткая
Мат гимнастический прямой
Перекладина навесная универсальная
Тренажер навесной для прессы
Мяч для метания
Набор для подвижных игр
Комплект для проведения спортмероприятий
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.
Мяч баскетбольный
Мяч футбольный
Мяч волейбольный

Компрессор для накачивания мячей

Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Фитбольные мячи

Степ платформы

Гимнастические палки

скакалки

